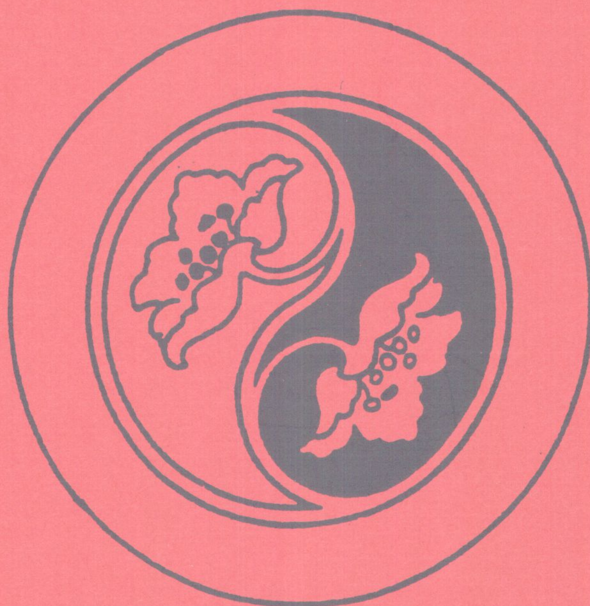
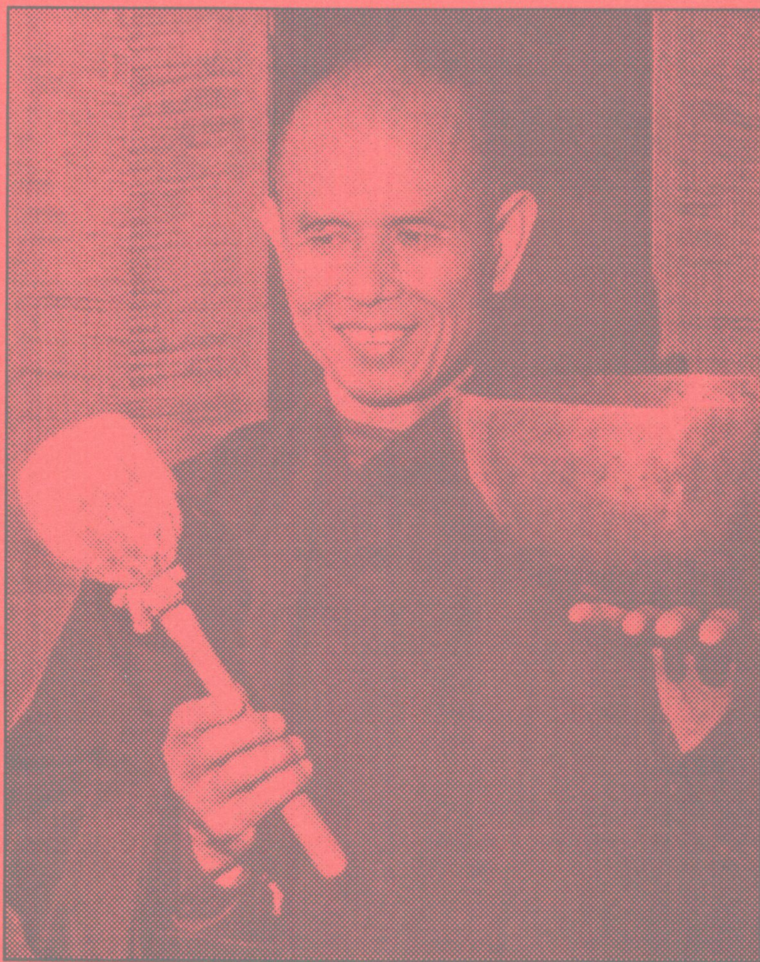
De Klankschaal



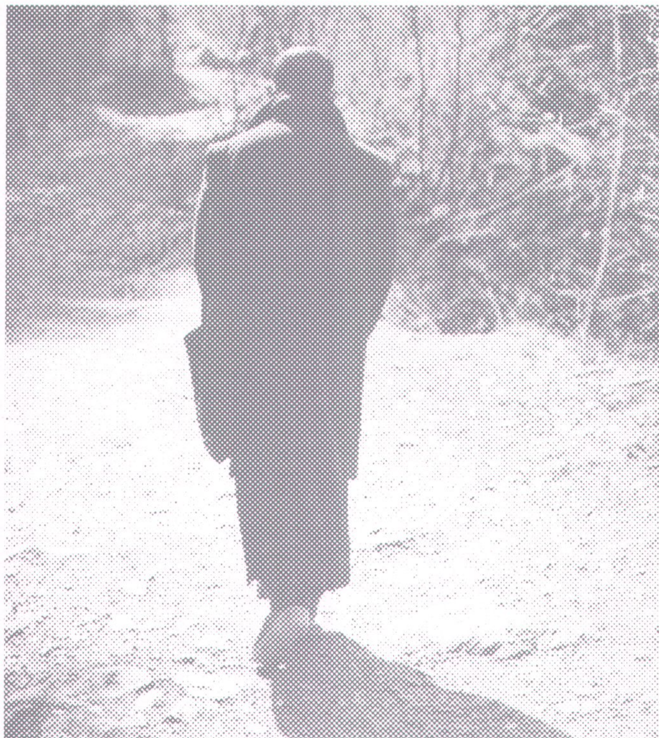
uitgave van Stichting Leven in Aandacht

november 1998 - Klankschaal nr. 8

De Klankschaal is de nieuwsbrief van de sangha rond Thich Nhat Hanh.
Het is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht,
Postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam. Telefoon 020 - 412 17 23



Thich Nhat Hanh is een Vietnamees-boeddhistische monnik, zen-leraar, schrijver en vredesactivist die indertijd door Martin Luther King jr. werd voorgedragen als kandidaat voor de Nobelprijs voor de Vrede. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte.
Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om vrede te leven.



Vrede is iedere stap

Iedere stap is vrede.
De stralende rode zon is mijn hart.
Elke bloem beantwoordt mijn glimlach.
Hoe groen en fris is al wat groeit.
Hoe verkoelend de wind.
Elke stap, gezet in vrede,
verandert de weg-zonder-einde
in een blijmoedig pad.

Thich Nhat Hanh

(Uit: *Wandelen in Vreugde*, 1998 Ankh Hermes, vertaling Judith Bossert.)

Sangha-vrienden,

Door omstandigheden verschijnt de Klankschaal dit keer wat later, waarvoor onze excuses. Een van de redenen is dat Sietske Roegholt, steunpilaar van de redactie, naar Plum Village is verhuist en niet aan dit nummer mee heeft kunnen helpen. Dank voor alles wat je de voorgaande jaren voor de Klankschaal hebt gedaan Sietske! Je ziet dat we je maar moeilijk kunnen missen!!

Er zijn verheugende ontwikkelingen in de Nederlandse sangha aan de gang. Dit voorjaar is de Nederlands-Vlaamse tak van de 'Orde van Inter-Zijn', (een lekenorde die door Thich Nhat Hanh is opgericht) met zeven nieuwe leden gegroeid. Het borrelt en bruist van initiatieven binnen de Orde. Zo zijn er plannen om volgend jaar een serie van vijf weekenden te organiseren voor allen die de vijf aandachtsoefeningen (Engels 'precepts') in hun dagelijks leven in praktijk proberen te brengen (zie blz. 32).

Een ander project waar de afgelopen maanden veel energie in is gestoken, zijn de plannen om in Amsterdam een meditatiecentrum in de traditie van Thich Nhat Hanh te starten. Wanneer het zover is valt op dit moment nog niet te voorzien. Wel is duidelijk dat er binnen de Amsterdamse sangha een groot enthousiasme voor een eigen plek bestaat. Eind december wordt er in ieder geval een stads-retraite in Amsterdam georganiseerd en in februari zijn er twee landelijke sanghadagen (zie blz. 20 en 21).

Vermeldenswaardig is ook het bezoek, afgelopen zomer, van Heleen Verleur en Jan van Eijck aan enkele hulpverleningsprojecten in Vietnam, waarover zij in februari een diapresentatie zullen geven (zie blz. 21 en 37).

Droevig nieuws is dat Pauline Vegting dit voorjaar overleden is. De afgelopen jaren heeft ze zich met hart en ziel ingezet om het boeddhisme voor belangstellenden in Nederland toegankelijk te maken. Zij heeft veel energie gegeven aan het opzetten van een nationale boeddhistische omroep terwijl ze tegelijkertijd werkte aan de oprichting van een eigen meditatiecentrum in Amsterdam. Een klein jaar na de opening hiervan is zij overleden. Zij blijft echter in vele vormen bij ons: vooral in ons enthousiasme en alles wat daaruit voortkomt. Zo vaak we je herkennen buigen we naar je met een glimlach: 'Dag Pauline! Dank je wel!'

de redactie



Verkoop boeken van Thich Nhat Hanh

De meeste Nederlandse en Engelse boeken van Thich Nhat Hanh zijn te bestellen via de Stichting Vrede Leven. De winst, die anders naar de boekwinkel gaat, komt nu ten goede aan het werk van Thich Nhat Hanh. Een prijslijst kan aangevraagd worden bij Christie de Wit, tel. 020 - 412 17 23, die ook de verzending verzorgt.

Er zijn net twee nieuwe boeken uit: *Wandelen in Vreugde* (Ankh Hermes) en *De Zon mijn Hart* (Karnak).

Luisteren in Aandacht

Regelmatig lenen lezers van de Klankschaal audiotapes van de lezingen van Thich Nhat Hanh en dharmacharya's.

Van de zomerretraite 1998 zijn de lezingen die Thay in het Engels en in het Frans heeft gegeven inmiddels in ons bezit.

Vanuit Plum Village wordt er voor gezorgd dat de tekst van de Engelse lezingen wordt uitgetypt. Van de eerste lezingen van de zomerretraite zijn die teksten inmiddels gereed. Belangstellenden die dat willen kunnen dus, bij het lenen van de tapes de tekst erbij krijgen. Van de volgende vier (Engels gesproken) lezingen zijn ook de videotapes aangeschaft:

'The nature of Interbeing', 'I am not caught in this Body', 'Healing of the Mind' en 'A moment of Continuation'.

Er is een lijst beschikbaar met alle beschikbare tapes.

Info Ger Levert, 0575 - 52 67 22.

In memoriam
Pauline Asthita Vegting

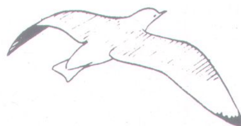
Voor Pauline Vegting was 21 mei 1998 de laatste dag waarop zij haar eigen unieke aandeel in de Nederlandse boeddhistische sangha kon onderstrepen. Op die dag, zo kort na haar 65 ste verjaardag, gaf ze haar 'skanda's' terug aan het universele leven. Even zo kort nadat zij haar grootste wens in vervulling had zien gaan: een centrum voor boeddhistische meditatie in een Amsterdamse wijk. Vooral haar eigen aanwezigheid, dag na dag, ochtend na ochtend - of er nu veel of weinig belangstelling was -, vormde de stimulans waardoor het groepje groeide.

De huur van het pand, kussens, bankjes en andere kosten, het grote boeddha-beeld en wat dies meer zij, alles kwam uit haar inbreng. In het bijzonder haar uitstraling van geluk.

Haar leven werd vroeger o.a. gekenmerkt door gevoelens van niet op de goede plaats te zijn aangekomen. Maar deze 'sluitsteen', nl. het bieden van gelegenheid om kennis te maken met 'zitten' en 'lopen' - wijst naar het tegendeel. Laten wij vooral niet treuren, ook al missen we haar persoon zeer... want zij is zich haar weg bewust geworden; die weg waarop de eerste stap tevens de laatste was. En is!

VLIEG OP, JE KUNT HET PAULTJE

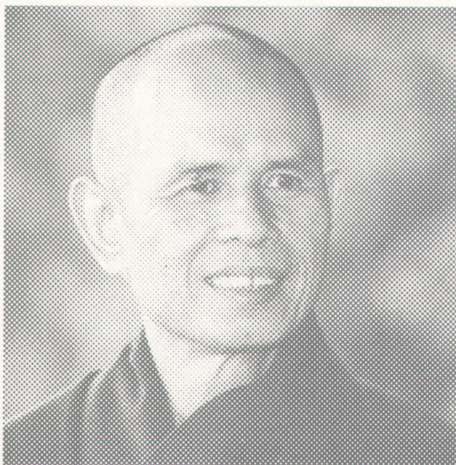
Nora de Graaf



Geen geboorte, geen dood
Thich Nhat Hanh

Het onderstaande is een fragment van een lezing die Thich Nhat Hanh op 3 mei 1998, in Plum Village heeft gehouden.

Vorige zomer waren er hier in Plum Village heel veel kinderen, uit verschillende landen. Ik heb hen allemaal een lotuszaadje gegeven dat mij vanuit Vietnam was opgestuurd. De kinderen kwamen één voor één naar voren om het zaadje in ontvangst te nemen. Ik heb hen ook geleerd hoe je een lotuszaadje moet planten. Als ze er deze zomer weer zijn zullen ze me vertellen hoe het gegaan is.



Zoals je weet groeien er in Plum Village lotusbloemen in de vijvers. Elke zomer bloeien er een heleboel. Het is een heel mooi gezicht en bijna iedereen die hier komt geniet er van. Voor velen is het de eerste keer dat ze een lotusbloem zien. Een verslaggever uit Parijs zei in een televisieprogramma dat in de Dordogne de lotussen als paddestoelen uit de grond schieten. Maar dat is niet waar. De lotusbloemen in Plum Village zijn als zaadje uit Vietnam gekomen en wij hebben ons best gedaan ze hier tot bloei te laten komen. Dat is gelukt en dit jaar hebben we gemediteerd over het niet-geboren-worden en niet-sterven van een lotus.

In 1982 ging een Amerikaanse professor in de biologie naar China om het Instituut voor Biologie in Beijing te bezoeken. Ze kreeg daar vijf lotuszaadjes die, naar men zei, heel erg oud waren. De zaadjes waren tevoorschijn gekomen bij opgravingen in Noord China, waar er honderden waren ontdekt. Vijf van die zaadjes dus, nam ze mee terug naar Amerika. In november 1995 probeerde ze er drie te planten. Eén wilde niet groeien maar de andere twee ontkiemden wel. Toen het eerste zaadje was opgekomen nam ze het mee en verbrandde het onder hoge temperatuur om - aan de hand van een procedure die 'koolstofdateren' heet - uit te zoeken hoe oud het was. Ze ontdekte dat het 1288 jaar oud was. Hoewel dat zaadje al die tijd in de grond gelegen had, had het toch zijn levenskracht behouden. Dat was verbazingwekkend.

Om een lotuszaadje te laten ontkiemen moet je met een mes een kleine inkeping in de bast maken of je moet het op één plek tegen een steen schuren tot de bast daar zo dun geworden is, dat er water doorheen kan. Anders zal het zaadje blijven liggen zonder te ontspruiten.

Wij hebben allemaal talloze zaadjes van onze voorouders meegekregen, maar als we niet weten welke behandeling ze nodig hebben, kunnen ze niet opkomen. De zaadjes van verlichting, compassie, liefde

en vreugde zijn in ons allemaal. Onze fysieke en onze spirituele voorouders hebben ze aan ons door gegeven en ons lichaam en ons bewustzijn vormen de grond waar ze in liggen. Door het licht van onze aandacht op ons lichaam en onze geest te laten schijnen kunnen we de zaadjes die we van onze voorouders meegekregen hebben, gaan herkennen. Er zijn negatieve zaadjes, zaadjes van lijden, van wanhoop, van discriminatie en van kwaadheid. Maar er zijn ook zaadjes van liefde, vergeving, vreugde en verlichting. In ons dagelijks leven moeten we met die zaadjes in contact proberen te komen en we moeten leren er zorgzaam, liefdevol en dankbaar mee om te gaan.

Sommigen van ons geloven dat ze niet in staat zijn om lief te hebben. Ze hebben het wel geprobeerd maar het is steeds misgegaan. Door alle pijn die dat heeft veroorzaakt, zijn ze haast bang om weer van iemand te gaan houden. Maar ondertussen is het zaadje van liefde wel in hen aanwezig, heel sterk zelfs. Ze weten alleen niet hoe ze het kunnen laten ontspruiten. Want net als met een lotuszaadje, moet je weten welke behandeling een zaadje nodig heeft om te kunnen ontkiemen. Als iemand dus tegen je zegt dat ze niet in staat is om van



iemand te houden, dat er geen liefde in haar is, en dat ze niet blij en gelukkig kan zijn, kijk haar dan vol mededogen aan en zeg: ‘Dat is niet waar, lieve vriendin. Je hebt wèl het vermogen om van iemand te houden. Je hebt de zaadjes van liefde en vrede, van verlichting en vergeving allemaal in je. Je hoeft ze alleen maar te herkennen en te leren hoe je ze kunt laten ontspruiten. De Boeddha kan je daarbij helpen. En je leraar en je broers en zussen in de sangha kunnen je er ook bij helpen deze zaadjes in jezelf te gaan herkennen en te leren wat je moet doen om ze te laten ontkiemen en een bloem te laten worden.’

Er zijn zaadjes die zo’n harde bast hebben dat ze pas kunnen ontspruiten als er een bosbrand geweest is. Bomen die dit soort zaadjes voortbrengen zijn overal te vinden, ook in Noord-Amerika. Zonder brand kunnen ze niet ontkiemen. Na de brand komt er altijd regen en dan hebben die zaadjes de kans te ontspruiten.

Ik heb de oorlog in Vietnam altijd met een grote brand vergeleken. Tijdens die brand hebben vele mooie zaadjes, die door de Boeddha zijn doorgegeven, kunnen ontkiemen. Na een brand is er altijd regen. Eén van de zaadjes die gedurende de oorlog opkwamen is het zaadje van ‘geëngageerd boeddhisme’ - een boeddhisme dat zich niet alleen in de tempel afspeelt, maar wat àlle aspecten van ons dagelijks leven omvat. We kunnen het boeddhisme in de meest pijnlijke situaties in ons leven gebruiken: het kan ons helpen minder te lijden en we kunnen meteen ervaren dat het werkt. De uitdrukking ‘geëngageerd boeddhisme’ is in Vietnam tijdens de oorlog geboren. Ik was een van degenen die

zich inzetten om de visie van het geëngageerd boeddhisme - dat het boeddhisme daar moet zijn waar geleden wordt, om te helpen - ingang te doen vinden. De oefening om in aandacht te leven en werkelijk in contact te zijn met wat er op dit moment is, zal ons helpen ons niet aan wanhoop over te geven maar dóór te gaan, zodat vrede en verzoening werkelijk tot stand kunnen komen.

Ik herinner me dat er eens een groep jonge mensen bij me kwam die allemaal wanhopig waren. Het was in '62 of '63, in Vietnam. Ze gingen om me heen zitten en terwijl ze me allemaal aankeken vroegen ze: 'Thay, denkt u dat er ook maar enige kans op vrede is? We hebben er zoveel voor gedaan en er is nog geen enkel teken van vrede in zicht.' Het was op dat moment heel moeilijk voor mij om te antwoorden want ik voelde vrijwel hetzelfde. We hadden gedaan wat we konden maar er leek geen enkele verandering in de situatie te komen en het zaadje van wanhoop was heel sterk in ons. Dus toen die jonge mensen bij me kwamen en me die vraag voorlegden kon ik hen niet meteen antwoord geven. Ik wist dat het antwoord uit mijn hart moest komen maar in mijn hart was niet veel hoop. Het element van wanhoop was veel groter.

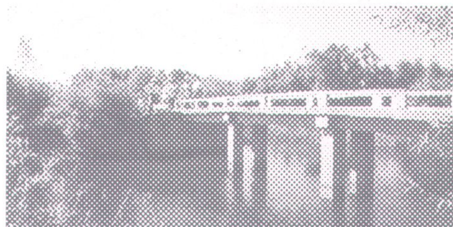
Kort na het uitbreken van de oorlog hadden we in de buurt van Saigon de 'School of Youth for Social Service' opgericht, een boeddhistische school waar jongeren getraind werden om sociaal werk te doen. Ze werden uitgezonden naar het platteland om de dorpen die door de bombardementen vernietigd waren weer te helpen opbouwen. Onder deze maatschappelijk werkers waren veel jonge monniken en nonnen. We beoefenden het geëngageerd boeddhisme: we praktiseerden niet alleen in de meditatiehal maar ook daar waar de oorlog woedde. Een aantal van ons kwamen hierbij om het leven.

Een van de dorpen waar we gingen helpen was Tra Loc. Tra Loc ligt in de provincie Quang Tri, niet ver van mijn geboortedorp. Het lag vlakbij de gedemilitariseerde zone. Vlak nadat we het opgebouwd hadden werd het gebombardeerd en met de grond gelijk gemaakt. De maatschappelijk werkers daar stuurden dit bericht naar Saigon en vroegen me of ze het dorp wel of niet zouden herbouwen. Ik zei: 'Bouw het opnieuw!' Dus onze maatschappelijk werkers herbouwden het, samen met de dorpelingen. Niet lang daarna werd het dorp voor de tweede keer gebombardeerd. Je begrijpt hoe we ons voelden toen dit nieuws ons bereikte. We konden echter niet toelaten dat de wanhoop het zou winnen, daarom besloten we het dorp opnieuw op te bouwen. We investeerden er veel mankracht, tijd, energie en geld in en toen werd het voor de derde keer gebombardeerd. Met pijn in ons hart besloten we het wèèr te herbouwen. Sommigen vonden dit niet zo'n intelligente aanpak: waarom zou je iets opbouwen als het toch weer vernietigd werd? We hoorden deze kritiek aan, maar we konden niet toelaten dat mensen door het zaadje van wanhoop overweldigend zouden worden. Daarom gaven we opdracht het dorp voor de derde keer op te bouwen.

Het was rond die tijd dat die jonge mensen bij me kwamen en me vroegen: 'Thay, denkt u dat er nog hoop is? Zal de oorlog ooit ophouden?' Terwijl ik naar

hen keek wist ik dat ik hen geen leugen kon vertellen, maar als ik uiting zou geven aan mijn wanhoop, zouden al deze jonge mensen in een oceaan van wanhoop verdrinken. Daarom bleef ik een hele tijd stil en concentreerde me op m'n ademhaling. Ik dacht na over de vergankelijkheid van alles en over het niet bestaan van een onafhankelijk en afgescheiden zelf. Alles is vergankelijk, ook de oorlog. De oorlog moest dus op een dag wel ophouden. Toen ik dat zag zei ik: 'Lieve vrienden, er zal een eind aan de oorlog komen, want alles is voortdurend aan verandering onderhevig. Dat geldt ook voor de oorlog, daarom moet hij eens ophouden. Laten we het zaadje van hoop levend proberen te houden. We hebben elkaar nodig om door te kunnen gaan.' Die woorden kwamen uit mijn hart; ze werden mij ingegeven door mijn meditatie.

Tenslotte eindigde de oorlog. De meesten van ons kregen geen toestemming om dit werk officieel voort te zetten, want de regering wilde niet dat we maatschappelijk werk deden. Ze zeiden dat ze ons niet nodig hadden. De 'School of Youth for Social Service' mocht niet meer bestaan. Onze maatschappelijk werkers zijn in stilte echter toch met hun werk doorgegaan. Wat zij doen heeft geen bepaalde naam en er is geen structuur in te herkennen, maar ze helpen de bevolking tot op de dag van vandaag en onze vrienden in het westen proberen hun werk op verschillende manieren te steunen. Het werk dat zij daar doen voedt het zaadje van mededogen, liefde en begrip in ons. Heel wat bruggetjes die in Vietnam gebouwd zijn, zijn 'de Brug van Begrip' en 'de Brug van Liefde' genoemd. We zijn ook scholen blijven



bouwen, samen met de dorpsbewoners. We proberen de school een soort thuis voor de kinderen te laten zijn. Ze zijn er de hele dag, maar ze slapen thuis. 's Middags krijgen ze een maaltijd en we proberen ze ook elke dag allemaal een glas melk te geven. Die melk is heel belangrijk, want veel kinderen zijn ondervoed. Ik zeg altijd tegen mijn leerlingen dat je je niet machteloos hoeft te voelen want er is veel wat je kunt doen. Als je een kind in een arm dorp in een afgelegen gebied in de gelegenheid stelt een glas koemelk of sojamelk te drinken, doe je iets heel belangrijks. Onze maatschappelijk werkers zetten zich echt voor de kinderen in. Ze zorgen er voor dat de maaltijden die ze voor hen klaarmaken zoveel mogelijk voedingsstoffen bevatten, zodat de kinderen niet ondervoed raken.


Koken in schooltje

Mijn moeder kwam uit Ha Trung, een heel arm dorp in de buurt van Tra Loc. Eens toen ik naar de gezichtjes van de kinderen daar keek, werd elk klein meisje mijn moeder. Mijn moeder was net als zij geweest en als zo'n meisje elke dag een glas melk zou krijgen zou ze later een jongetje als ik ter wereld kunnen brengen. Maar zonder die melk zou ze een kind krijgen dat niet gezond was. Daarom vroeg ik mijn leerlingen - de maatschappelijk werkers - om voor de kinderen in dat dorp te zorgen. Want elk van hen is mijn moeder, elk van hen is mijn vader. En dat geldt niet alleen voor de kinderen in Ha Trung, maar voor de kinderen in elk dorp.

Als je je machteloos voelt kun je niets voor de wereld doen. Je hoeft je echter niet machteloos te voelen, want er zijn veel manieren waarop je iets kunt doen. Je kunt er voor zorgen dat ik een glas melk krijg als ik één of twee jaar oud ben, zodat ik normaal kan opgroeien en later een goede burger van mijn land en van de wereld kan zijn. Dat is iets wat je kunt doen. Je kunt de nonnen en de monniken, de leken en de maatschappelijk werkers die in de onderontwikkelde landen in Afrika en Azië werken, ondersteunen, om verandering in de situatie te brengen. Er zijn altijd dharmadeuren waardoor je de werkelijkheid binnen kunt gaan en de kwaliteit van het leven kunt helpen verbeteren.

Een ander zaadje dat de Boeddha heeft doorgegeven en dat we hier in Plum Village proberen te laten groeien, is het vermogen om in het hier en nu gelukkig te zijn. Verlichting, inzicht en ontwaken kunnen we alleen in het heden ervaren. Daarom moeten we terugkeren naar het nu. Vrede, innerlijke rust en mededogen zijn in het heden te vinden als je weet hoe je ermee in contact kunt komen. Elke stap die je zet kan je innerlijke rust, vrede en geluk brengen. En je lunch kun je zo eten dat je er innerlijke rust, vrede en geluk door krijgt. In Plum Village proberen we dat zaadje - om in het hier en nu te leven - te laten ontkiemen, voor het geluk en de vreugde van heel veel mensen.

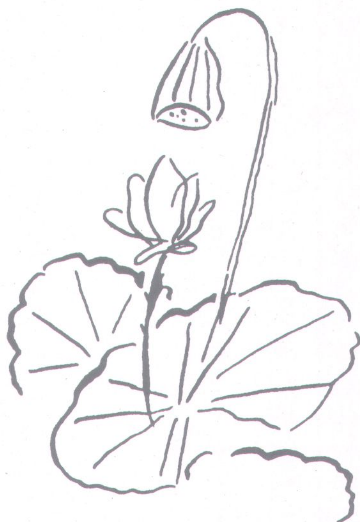
Wat we moeten leren is om als een sangha, als een familie, te leven en te oefenen. Dat is erg belangrijk. Als je naar een vijver met lotussen kijkt kun je zien dat de bloemen, de wortels en de bladeren eigenlijk allemaal hetzelfde doen: ze ondersteunen elkaar, ze voeden elkaar. In het begin hadden we maar één of twee lotuszaadjes. Maar omdat we wisten hoe we ze moesten behandelen zijn ze ontkiemd. Nu hebben we in bijna elke hamlet een lotusvijver.

Het is nu mei en de lotusbladeren beginnen weer tevoorschijn te komen, als een soort hergeboorte.
Probeer je eens voor te stellen dat je een lotusblad bent, drijvend op het wateroppervlak. Je bent groen, je bent mooi, je ademt, je ontvangt zonneschijn en je groeit. Diep onder je zijn de wortels waar je mee verbonden bent. Terwijl je van de zon geniet en met vreugde je schoonheid laat zien, voed je de wortels onder je. Jij wordt door de wortels gevoed maar omgekeerd voed jij, door je bestaan, ook de wortels. We zijn meestal geneigd te denken dat een blad een kind van de boom is. Maar in feite is een blad ook de moeder



van de boom. Het water dat de wortels uit de grond opnemen, gaat naar elk blad. Met behulp van zonlicht en zuurstof zetten de bladeren het water (en de mineralen die daar in zitten) om in een speciaal sap waar de wortels en de stam weer mee gevoed worden. We kunnen dus zeggen dat de boom (de stam) de moeder van de bladeren is maar we kunnen ook zeggen dat de bladeren de moeder van de boom zijn. Ze voeden elkaar. Zo brengt de lotuswortel een jong blad voort, dat door er te zijn en door zonlicht en zuurstof op te nemen, niet alleen zichzelf maar ook de wortels daar beneden voedt. En op de een of andere manier voedt het de andere bloemen en bladeren ook.

Laten we ons dus voorstellen dat we een lotusblad zijn. In ons dagelijks leven doen we loopmeditatie en we zijn ons bewust van onze ademhaling, we glimlachen en doen zitmeditatie zodat we ons als een mooi blad kunnen ontvouwen. We voeden daarmee tegelijkertijd onze leraar en onze broers en zussen. Dat is precies zoals het elke dag gaat. Je bent op een wonderbaarlijke manier met elk lid van de sangha verbonden; dat moet je kunnen zien. Elke keer dat je met een glimlach en met mededogen naar iemand kijkt, maak je je leraar en je broers en zussen blij. Je doet het niet alleen voor jezelf, maar voor ons allemaal. Elke keer dat het je lukt over een irritatie heen te komen en te glimlachen, voed je niet alleen jezelf maar ons allemaal. Elke keer dat je je met vriendelijkheid en compassie tot een broer of zus in de sangha richt, voed je ieder van ons ons en maak je ons allemaal blij. We kunnen in feite alleen maar *inter-zijn*.



Oppervlakkig gezien lijkt het alsof de bloem en het blad twee verschillende dingen zijn. Maar als je dieper in de werkelijkheid doordringt zie je dat dít is omdat dát is, en dat dát is omdat dít is. Dat is de leer van inter-zijn. De bloem laat haar schoonheid zien, en de bloem maakt de lotuszaadjes. Maar je kunt niet zeggen dat de zaadjes alleen door de bloem gemaakt worden. Jij, als blad, maakt de zaadjes ook, want door jouw bestaan voed je de

wortels en op die manier draag je bij aan de vorming van lotuszaadjes. Niet alleen de bloem, maar alle wortels en alle bladeren dragen bij aan de vorming van de zaadjes. Door er te zijn en door te proberen in aandacht te leven voed je de hele sangha. In ieder lid van de sangha kun je jezelf herkennen. Jij bent heel erg belangrijk. Als het met jou niet goed gaat, zal dat z'n weerslag op de hele sangha hebben. En als jij blij en innerlijk vrij bent, zal iedereen in de sangha daar wel bij varen. Je leeft dus niet alleen voor jezelf, maar voor ons allemaal. Je produceert niet slechts één bloem maar een heleboel bladeren en bloemen. En dat gaat steeds maar door. Als voor jou, als blad, de tijd gekomen is om te vergaan, blijf je bestaan in de bloem, in de wortels en in de andere bladeren. Er is dus geen geboorte en geen dood. Er is alleen een vóórtbestaan.

De afgelopen winter hebben we geen lotusbloemen en geen lotusbladeren gezien. Alles leek te vergaan en modder te worden. Dat komt omdat we alleen maar naar de buitenkant hebben gekeken. Als we de lotusbloemen zien zoals ze werkelijk zijn, weten we dat de wortels in de diepte doorgroeien om in april of mei klaar te zijn. Als je nu naar de lotusvijver kijkt kun je de bladeren weer tevoorschijn zien komen. Dat is hergeboorte, opnieuw verschijnen. Je kunt zien dat er een voortbestaan is. Je kunt jezelf herkennen: het lotusblad van vorig jaar kan zichzelf terug zien in het lotusblad van dit jaar.

Al onze leraren zijn in ons, al onze voorouders zijn in ons en ook de Boeddha is in ons. Elke keer dat we met aandacht lopen, voeden we de Boeddha in onszelf. Op die manier kan de Boeddha doorleven. Wij hebben de Boeddha natuurlijk nodig maar de Boeddha heeft ons ook nodig om te blijven bestaan. Hoe kan de Boeddha zonder ons voortbestaan? Dat is duidelijk. Wij hebben onze voorouders nodig om te kunnen bestaan - onze fysieke voorouders en onze spirituele voorouders - maar onze voorouders hebben ons ook nodig om er te kunnen zijn. Als wij ons vrij en krachtig voelen, voelen onze voorouders zich ook vrij en krachtig. Ze hebben ons heel hard nodig. Daarom is het onze plicht om zo te leven dat we elke dag innerlijke rust en vrijheid ervaren. Om het onze voorouders mogelijk te maken elke dag innerlijke rust en vrijheid te ervaren. En wat onze kinderen en hun kinderen betreft: ze zijn al in ons. Als we met aandacht lopen, met aandacht ademhalen en de dingen met aandacht en in rust en vrijheid doen, dan voeden we daarmee onze kinderen. Ook al zijn ze ze nog niet zichtbaar, ze zijn nu al in ons.



Er zijn twee dimensies. Ten eerste is er de dimensie van tijd. Wij zijn de voorzetting van onze voorouders; al onze voorouders zijn in ons. We vertegenwoordigen ook al onze kinderen en hun kinderen, de toekomstige generaties. Elke minuut van ons dagelijks leven, leven we dus ook voor hen. Misschien besef je het niet, maar de Boeddha heeft je nodig om de volgende generaties te kunnen bereiken. De Boeddha is door vele generaties doorgegeven en nu het zaadje van bewuste aandacht zich in ons begint te ontwikkelen, geven we de Boeddha hier én in de toekomst een kans.

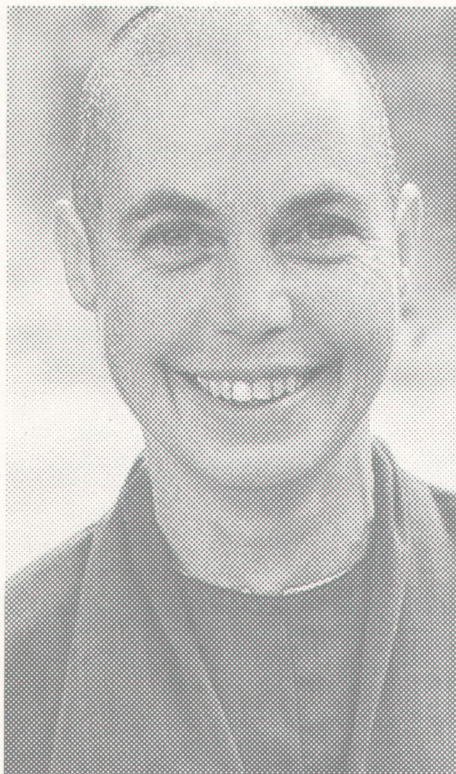
De andere dimensie is de dimensie van ruimte. We zijn niet alleen al onze voorouders en al onze kinderen, we zijn ook al onze broers en zussen die hier en nu zijn. Alles wat we in ons dagelijks leven doen, doen we niet alleen voor onze voorouders en onze kinderen maar ook voor al onze huidige broers en zussen. Als we zo leren leven zullen wanhoop en eenzaamheid volledig verdwijnen, omdat we niet alleen tijd maar ook ruimte omarmen. We omarmen iedereen.

'Ik neem toevlucht in de Sangha ...' Dat is geen geloofsverklaring, maar iets wat je werkelijk in praktijk moet leren brengen. Je hebt inzicht nodig om toevlucht in de sangha te kunnen nemen. In het dagelijks leven moet je op zo'n manier naar de dingen kijken dat je kunt zien dat je één bent met je broer en zus. Je moet kunnen zien dat je elk moment de sangha voedt en door de sangha gevoed wordt. Alles wat je voor je broer doet, doe je voor jezelf, doe je voor de sangha. En alles wat je voor jezelf doet, doe je ook voor de sangha. In één dag, in een periode van 24 uur, heb je heel veel kansen om te zien dat dat waar is. Je weet heel goed dat je zelf niet gelukkig kunt zijn als je leraar niet gelukkig is of als je broer niet gelukkig is. En als jij niet gelukkig bent kunnen je broer en zus niet gelukkig zijn. Je weet dat we inter-zijn, en vanuit dat inzicht kun je proberen te leven. Alles wat je doet en wat je niet doet heeft een impact op je sangha. Een sangha opbouwen betekent jezelf opbouwen.



Toevlucht nemen
Zuster Jina

Hier volgt een fragment van een lezing die zuster Jina (abdes van de Lower Hamlet in Plum Village) afgelopen voorjaar hield tijdens een retraite in Nederland over Vrouwen en Zen.



Wat belangrijk is, is waar we toevlucht in nemen in ons leven. Gisteren kwam naar voren dat wij geprogrammeerd zijn als vrouwen. Dat wil ook zeggen dat we geprogrammeerd zijn om in bepaalde dingen toevlucht te nemen. In ons uiterlijk bijvoorbeeld. Door de maatschappij wordt ons voorgehouden dat dat een goede toevlucht is. 'Je toevlucht nemen' betekent 'je zekerheid vinden in iets'. Maar het uiterlijk is vergankelijk, dus dat toevluchtsoord is helemaal niet zo zeker en stabiel. We zoeken ook toevlucht in een baan, in een carrière, in een positie, want dat ziet er stabieler uit. Maar een carrière of een baan is ook vergankelijk, ook dat is geen stabiel toevluchtsoord. Dat zien we overal. Het is een bekend gegeven dat mensen (zowel mannen als vrouwen) na hun pensionering vaak in een depressie terecht komen. Dan komt aan het licht dat de baan, de carrière, al die tijd een toevlucht geweest is. Valt die weg, dan ontstaat er een depressie. Het is dus goed om te kijken of we een stabiel toevluchtsoord kunnen vinden, iets waar we werkelijk op kunnen vertrouwen.

Ik ben (Iers-)katholiek opgevoed maar niet streng. Toen ik deze - boeddhistische - weg begon en hoorde over 'toevlucht nemen tot de Boeddha, de Dharma en de Sangha' dacht ik, 'we zullen maar eens afwachten wat dat inhoudt'. In het klooster in Japan waar ik woonde, stonden verschillende boeddhabeeldjes (ook in de gangen) en als we daar langs kwamen bleven we altijd even staan om een buiging te maken. Op een gegeven moment vroeg ik me af: 'Wat betekent dat beeldje nu eigenlijk voor me?' Ik sta hier nu wel te buigen, maar wat doe ik eigenlijk?' Toen heb ik me voorgenomen om elke keer als ik langs dat beeldje kwam, echt te blijven staan, er goed naar te kijken en te voelen wat het voor mij betekende. De eerste ontdekking die ik deed was: 'Mooi kunstwerk'. Het was een prachtig beeldje. Ik herinnerde me toen dat ik voor het eerst met de Boeddha in aanraking was gekomen in een museum, waar beeldjes als

een kunstvoorwerp worden gezien. Dat had ik dus nog in me: 'Het is een mooi kunstwerk.' In dat klooster kon je niet van de ene kant naar de andere kant gaan zonder langs een boeddha-beeldje te komen.



Ik stond dus nogal eens voor zo'n beeldje en zo mettertijd werd me duidelijk dat dit een historische persoon was die zich de moeite had gegeven om te onderzoeken waar het eigenlijk om draait en die dat ook ontdekt had. Die ontdekt had wát zoveel lijden veroorzaakt, die bovendien ontdekt had wát men eraan kan doen en die ook nog zo mededogend was geweest om dat aan anderen door te geven. Hij had dat ook niet kunnen doen: we kunnen ook iets ontdekken en het voor onszelf houden. Maar deze persoon was zo mededogend dat hij het met anderen gedeeld had. Langzaam aan kwam er respect bij mij naar boven, en ook dankbaarheid. Ik dacht: 'dankzij deze persoon die zich zoveel moeite heeft getroost en die zoveel mededogen had dat hij zijn ontdekkingen met anderen deelde en dankzij al die anderen die het allemaal verder doorgegeven hebben, is dit alles nu hier voor mij beschikbaar en kan ik mij er wel bij voelen en daardoor ook anderen helpen.'

Naarmate ik meer inzag wat ik eigenlijk deed, ging dat buigen - wat in het begin tamelijk vlug ging - steeds langzamer en steeds dieper. Dat diepere buigen kwam mij ten goede. Het was niet dat ik mij klein maakte of dat ik kleiner werd; ik voelde dat ik veel groter werd. Die dankbaarheid en erkenning verwijdden mijn horizon. Het opende mijn hart en ik werd groter.

Als we toevlucht nemen, zeggen we ondermeer: 'Ik neem toevlucht in de Boeddha.' Ik dacht: 'Toevlucht nemen in de Boeddha, ok, dat is goed. Maar hóe doe ik dat? Ik weet nu dat ik veel geschonken krijg en daar ben ik dankbaar voor. Maar hoe neem ik nu toevlucht in de Boeddha? Goed, ik kan de leer bestuderen, maar dat is het natuurlijk niet alleen, want als ik alles in mijn hoofd heb zitten, schiet ik daar misschien nog niet zoveel mee op.' Toen ben ik naar mijn dagelijks leven gaan kijken, hoe ik oefende: ik zat met gekruiste benen op een kussentje, liet alles rustig bezinken en zo kwam ik weer terug bij mezelf. En als ik de overlevering mag geloven, dan heeft de Boeddha dat ook gedaan. Wat ik deed was dus hetzelfde als wat de Boeddha deed. Ergens waren we dus hetzelfde en ik wist dat ik elke keer als ik zo zat, in feite toevlucht in de Boeddha nam: in zijn leer, in zijn daden en in de capaciteit in mij om datzelfde te doen.

Soms zeggen we ook: 'Ik neem toevlucht in de Boeddha *in mij*.' Ik ging beseffen dat ik in feite élke keer als ik weer

bij mezelf terugkwam, toevlucht in de Boeddha nam en niet alleen als ik op een kussentje zat. In de tempel bogen we elke dag drie keer: 'Ik neem toevlucht in de Boeddha, ik neem toevlucht in de Dharma, ik neem toevlucht in de Sangha.' Dat ging toen veel meer voor me betekenen. Als ik zei: 'Ik neem toevlucht tot de Boeddha' en ik boog, dan was er niet alleen die buiging: er was ook het besef dat ik dat de hele dag door deed. Elke keer als ik terugkwam naar mezelf, nam ik toevlucht in de Boeddha. Het werd dus iets heel tastbaars: het was niet meer enkel een idee, maar iets wat ik werkelijk deed.

'Ik neem toevlucht in de Dharma'. Met de 'Dharma' wordt de leer van de Boeddha bedoeld én de toepassing daarvan. De hele dag door probeer ik wat de Boeddha heeft geleerd in praktijk te brengen en elke keer als ik dat doe neem ik toevlucht in de Dharma.

De 'Sangha' wil zeggen: alle spirituele voorouders (vanaf de tijd van de Boeddha tot nu toe) die de leer steeds doorgegeven hebben. De 'Sangha' wil ook zeggen: al degenen die mij op zo'n manier ondersteunen dat ik kan oefenen. Bij voorbeeld degene die voor me kookt, degene die het toilet voor me schoonmaakt als ik het zelf niet doe, degene die mijn meditatiekussentje gemaakt heeft, degene die het gebouw gebouwd heeft; alles wat het mij mogelijk maakt hier en nu te oefenen, is de Sangha. Ook alles wat zich in mijzelf bevindt behoort daartoe: mijn gevoelens, mijn waarnemingen, mijn denkvermogen, mijn bewustzijn - al wat ik heb en wat ik gebruik om te oefenen, daar neem ik toevlucht in.

Toevlucht nemen in de Boeddha, de Dharma en de Sangha werd iets heel concreets voor me, iets heel tastbaars. Dat was een grote ontdekking. Het heeft wel lang geduurd. Bij sommigen gaat dat veel vlugger: bij mij duurt zoiets meestal wat langer. Maar als het er eenmaal is, dan is het ook blijvend. En dat is iets wat vertrouwen geeft.

Als we oefenen, als we proberen om in aandacht te leven, oogsten we daar ook de vruchten van, voor welke vorm van oefening we ook kiezen. Of we nu op een kussentje zitten of loopmeditatie doen, met aandacht eten of afwassen, het doet er niet toe. In welke vorm we ook oefenen, na een tijdje plukken we er de vruchten van en dat zal ons vertrouwen geven in onze oefening. Als we tot rust komen en die stille plek in onszelf vinden, weten we 'dat komt daar en daar door'. Ons vertrouwen in datgene wat die innerlijke rust heeft voortgebracht, wordt daardoor gesterkt. We hebben dan iets heel concreets waar we op kunnen vertrouwen en waar we altijd toevlucht in kunnen nemen. En hoe meer we daar toevlucht in nemen hoe sterker ons vertrouwen wordt. Ons vertrouwen is dan niet meer gebaseerd op iets buiten onszelf of op een idee, maar we vinden het in onszelf. De laatste woorden van de Boeddha waren: 'Neem toevlucht tot het eiland in jezelf, het eiland dat je zelf bent.'

Misschien zouden we deze dagen bij wijze van oefening eens kunnen kijken naar waar we in ons dagelijkse leven toevlucht in nemen. De hele dag door nemen we toevlucht in iets, vaak in iets buiten onszelf: 'ik ben degene die de bel uitnodigt, ik ben degene die de voordracht geeft, ik ben degene die ...' En stel je voor

dat plotseling iemand anders de bel uitnodigt ... Dan staan we daar, dan is onze toevlucht weg en dan voelen we ons weer even in die leegte. Die leegte kan echter een bel van aandacht voor ons zijn, die er toe leidt dat we toevlucht nemen in het eiland van onszelf.

I take refuge

Enkele jaren geleden maakte Thich Nhat Hanh het volgende lied over de Boeddha, de Dharma en de Sangha.

I take refuge in the Buddha,
the one who shows me the way in this life.
Namo Buddhaya.

I take refuge in the Dharma,
the way of understanding and love.
Namo Dharmaya.

I take refuge in the Sangha,
the community that lives in harmony.
Namo Sanghaya.

Namo Buddhaya, Namo Dharmaya,
Namo Sanghaya.



Samen-zijn

In april was ik in Schoorl, waar zuster Jina de retraite leidde. Wat een lange stilteperiodes werden daar met vriendelijke hand opgelegd! Soms 24 uur en vervolgens 'noble silence' tot na de lunch van de volgende dag. Wat een eenzaamheid ervoer ik in mezelf! Ik zag zoveel mensen met wie ik wilde communiceren: praten dus! De dharmadiscussies waren het enige moment waarop ik m'n schade in kon halen. Maar ... hand in hand lopen ging tot de mooiste momenten van deze dagen horen. Er was niet langer de overweging: 'Zal ik wel of zal ik niet mijn hand uitreiken ...? En aan wie dan?' Ik ervoer warmte en ondersteuning in dit samenzijn.
Tijdens een avondmeditatie toen het buiten (in de Schoorlse duinen) en binnen (in de meditatieruimte) volkomen stil was, werden wij opgeschrikt door een voorwerp dat door het raam naar binnen werd gegooid. Uiterlijk leek het of niemand zich had laten storen. Van binnen voelde ik de irritatie echter stijgen. Hoe kon ik dat kind toespreken, dat mij zo respectloos had gestoord?! En meer van die gedachten. Toen de meditatie ten einde was en wij allen de ruimte verlieten, zag ik dat zuster Jina zich naar de grond onder het raam boog om een dennenappel op te rapen ... Met een liefdevol gebaar legde zij hem op het altaar. Wekenlang heb ik dit beeld bij me gedragen.

Jeanette Dekker

Alles is eender, alles is anders

Afgelopen voorjaar leidden zuster Jina (dharmalerares in de traditie van Thich Nhat Hanh) en eerwaarde Hakuun Barnhard (dharmalerares in de Soto-zen traditie) samen een retraite op de Tiltenberg rond het thema 'Vrouwen en Zen'.

De Tiltenberg:
een vierdaagse retraite
van twee boeddhistische tradities.
Het samenzijn van een groep vrouwen.

Gewekt met carillonmuziek.
Drie tonen, die halve ertussen,
soms keurig na elkaar,
dan weer buitelend over elkaar.
Half zes, nauwelijks geslapen
en toch klaar om de dag te beginnen.
Door de binnentuin naar de kapel:
de lucht van gewassen groen,
de stilte en ook al wat vogels.

Zitten, lopen, zitten, recitatie:
een ritueel met wierook en gassho's.
De soetra van grote wijsheid wordt gezongen op gregoriaanse muziek.
In de kapel op het altaar:
de stralende Boeddha.
Atmosfeer zo oud en vertrouwd én zo anders, verwarrend bekend en volslagen vreemd tegelijk.
Bewust dat ik hier WIL zijn, buig ik - als vanzelf - naar de Boeddha,
wanneer ik na bijna twee uur de kapel, deze gewijde sfeer, verlaat.

De sfeer wordt niet echt verlaten:
ik draag haar met me mee (zelfs nu nog een beetje, nu ik er iets over probeer te zeggen).
Zo naar de joggingmeditatie.
Er is een weldadige rust en ruimte
van activiteit tot activiteit.
Het geeft mij het idee
er werkelijk te (mogen!) zijn.
Bospaadjes en frisse lucht,
fris alsof de dag net begint.
Om half negen naar het ontbijt.

De ochtendmaaltijd volgens de traditie der Boeddhistische Contemplatieven,
de middagmaaltijd volgens de traditie van Plum Village,
de avondmaaltijd is niet zo precies omschreven, dus:
's morgens verwarring bij een deel van de mensen, 's middags verwarring bij een ander deel, 's avonds complete verwarring.
Ik, met geen der gewoonten vertrouwd, probeer van anderen de kunst van het 'volgens een traditie eten' af te kijken, onzeker of ik een 'ingewijde' of een 'verwarde' imiteer.

Verschillen,
lachwekkend kleine verschillen:
het heeft alles met toeters en bellen van doen, en toch ...
Terwijl de een b.v. met de fruitschaal rondgaat, is de ander verzonken in een ritueel wat bij het Boeddha-altaar plaatsvindt.
Door de week heen wordt alles vertrouwder; er is wel degelijk respect, alleen de verschillen moeten eerst duidelijk zijn voordat een nieuwe eenheid kan ontstaan.

Eten ...
Begeleidende teksten van beide tradities wijzen er op waarom ik dit voedsel tot mij neem en hoe.
Weer die weldadige rust en ruimte.
Uit de uitdaging om aandachtig te eten en

zorgvuldig te kauwen groeit langzaam maar zeker iets meer respect voor het voedsel, voor alles wat dat voedsel is,
en ook meer aandacht en zorg
voor mijn eigen lichaam.
De kok heeft alle twaalf (verschillende!) diëten vrijwel volledig weten te integreren in wat ze voor ons klaarmaakt:
we zijn haar nachtmerrie en haar uitdaging tot zeer creatief en inventief koken.
De laatste dag bedankt ze ons hiervoor.
Na iedere maaltijd wassen we ons eigen bord en bestek, alsof het de baby-Boeddha betreft, een soort mini-werkmeditatie.

Ontbijt, werkmeditatie,
pauze voor koffie of thee,
dharmalezing en dan
loopmeditatie in het bos.
Ik geniet van het dagritme wat we volgen,
het loopt vloeiend en geeft rust:
nu dit ...; vooruitzien hoeft niet.

Ontspanningsmeditatie
door zuster Susan;
voor het eerst hoor ik
haar prachtige stem.
Ik kan niet anders dan
me (eindelijk!) echt ontspannen.
Zoveel warmte, rust en
ruimte heb ik
niet eerder in mijn leven
gevoeld.



De pauzes tussen haar zinnen zijn
als een warm bad.
Tot slot begint ze te zingen,
zomaar in haar eentje,
ik denk wel een kwartier lang.

Het thema van de retraite, komt aan de orde tijdens dharmalezingen en -discussies.
Náást mededogen...
het allesdoorsnijdende zwaard:
helderheid & standvastigheid.

Elke actie - hoe onbeduidend ook -
kán een actie voor vrede zijn.
De oefening is dus urgent,
eindelijk mezelf erin herkend.

Marlies van der Poel

Mevrouw, wat zijn jullie aan het doen?

Loopmeditatie door Utrecht

Eind september was er in Utrecht een reünie van de mensen die deze zomer in Plum Village zijn geweest. We gingen 's middags naar buiten en voor mij was het de eerste keer dat ik zomaar ergens in de stad met een groep loopmeditatie deed. Voordat we op weg gingen hadden we een video van Thay gezien waarin hij de loopmeditatie uitlegt. Hij had het over ademen en je stappen tellen en over rustig lopen. 'We moeten zo lopen dat we vrede en sereniteit op de aarde afdrukken en dat iedere stap een bloem onder onze voeten doet bloeien. Als we dat doen, doen we iets voor de vrede en het geluk van de hele mensheid.' Thay zei ook dat we, als we onderweg iets moois zien, even stil moeten staan en onze ademhaling moeten volgen, om in het nu te blijven. Pas als we klaar zijn met kijken, lopen we weer verder. Aan het eind van de video zag je Thay een paar kinderen bij de hand nemen en voorop gaan. Direct daarna begonnen ook wij met onze loopmeditatie. Wij liepen echter niet in Plum Village, maar in een woonwijk in Utrecht, met



Loopmeditatie tijdens retraite in Lunteren in 1996

hier en daar wat groen. Het was zondagmiddag en een prachtige dag. We kwamen langs een stel jongens die aan het voetballen waren, en langs een groepje mannen die jeu de boule speelden. Af en toe werden we door fietsers gepasseerd en door mensen die hun hond uitlieten. Naast het pad waar we liepen was een gracht en toen ik even van de aanblik van het water wilde genieten, bleef ik - zoals ik Thay net had horen zeggen - staan en volgde m'n ademhaling. Toen ik weer verder liep was ik de laatste, want de anderen waren doorgelopen. Ik was zo bezig geweest met het tellen van mijn stappen en het volgen van mijn ademhaling dat het me niet was opgevallen of er op ons gelet werd. Toen we langs een kinderspeelplaatsje kwamen zag ik een paar Turkse vrouwen naar ons kijken. Hun blik was eerder belangstellend dan kritisch. Ik liep langzaam door, nog steeds als laatste van de groep.

Midden in mijn meditatie hoorde ik opeens een kinderstem: 'Mevrouw, wat zijn jullie aan het doen?' Toen ik opkeek zag ik drie bruine meisjes, van ongeveer 11, 7 en 5 jaar, die me met grote ogen aankeken. Ze hadden alle drie lange zwarte vlechten met kleurrijke kraaltjes erin. Ik zei dat we loopmeditatie deden. 'Wat is dat, meditatie?' 'Dat wil zeggen dat je iets op een hele kalme en rustige manier doet, zodat je zelf ook kalm en rustig wordt,' was het antwoord dat in me boven kwam. 'Ik hou van rust,' zei een van de meisjes.

'Als je wilt mag je wel meelopen,' zei ik.

De groep was me nu een heel eind vooruit, maar hij groeide wel. Het kleinste meisje pakte mijn hand. We liepen langzaam door en haalden de anderen in toen ze ergens moesten oversteken. Toen we even later in een parkje liepen, hoorde ik de twee andere meisjes - die achter me liepen - af en toe zachtjes wat tegen elkaar zeggen: 'Kijk eens wat een mooie boom...' Het meisje naast me stond zo nu en dan stil om ergens naar te kijken. Ik stopte dan ook en wachtte. Als ze was uitgekeken liepen we weer door. Af en toe keken we naar elkaar en glimlachten. Toen we weer terug waren bij het punt van vertrek, draaide iedereen zich om en bogen we naar elkaar. Ik legde aan de meisjes uit dat we bogen om elkaar te bedanken. Ze bogen eerst naar ons en toen naar elkaar. En toen scheidden onze wegen.

Jane Hulshoff Pol

Interliner meditatie.

Nu al weer ruim 12 jaar ga ik regelmatig 's morgens met de bus van mijn huis in Oosterbeek naar mijn werk in Wageningen en 's avonds weer terug. Niets bijzonders eigenlijk. Wel ergerde ik mij regelmatig, omdat de bus naar huis altijd te laat was. Niet zo zeer vanwege het feit, dat die te laat was maar meer omdat je nooit wist hoeveel te laat, zodat je toch altijd op tijd bij de halte moest staan.

Twee gebeurtenissen in de laatste 2 jaar hebben echter mijn leven op zijn kop gezet. Ten eerste is de Interliner in mijn leven gekomen. Heerlijk: altijd op tijd, stopt niet onderweg en nog comfortabel ook!

Ten tweede ben ik afgelopen zomer in Plum Village geweest en sindsdien in de ban van de inspirerende lezingen van Thay.

Zijn aanmoedigingen om op ieder moment van de dag met behulp van een bewuste ademhaling aandachtiger te leven heb ik aangegrepen om onderweg de krant en de urgente stukken van mijn werk te laten voor wat ze zijn en te beginnen met... de Interliner meditatie! Gemakkelijk zittend in de bus kom ik gedurende deze meditatie tot een heerlijke ontspanning. Ik adem diep in en uit; de woorden 'breathing in, I feel calm and breathing out, I am at ease' werken hierbij erg sterk voor mij. Het effect is opvallend: ik voel een verbondenheid met de andere passagiers, waarvan soms flarden gesprek langswaaien en tot mijn verrassing beginnen tegen het eind van de 20 minuten durende rit, mijn handen, die vaak koud zijn, lekker warm te worden.

Na het uitstappen, wandelend van de bushalte naar miin werk, overdenk ik Thay's woorden, dat iedere vorm van leven een golfje in een oceaan is - en ik herken die oceaan in het groen in de tuintjes, die ik voorbij loop. De laaghangende takken van de treurberk aan het begin zijn niet langer hinderlijk, maar aaien me ter begroeting over mijn bol. De veelkleurige korstmossen op de stenen paadjes vlammen mij tegemoet en zelfs die ene tuin met tuinkabouters en een vijver met goudvissen, waarbij een bordje staat met een afbeelding van een vis en de tekst 'Er is er maar één de baas... en dat ben ik', is niet zo erg meer.

Look Hulshoff Pol

Activiteiten in Nederland

Dag van Aandacht met Chan Hao - woe. 2 dec.

Chan Hao, dharmacharya in de traditie van Thich Nhat Hanh, is van Vietnamese afkomst en groeide op in Canada, waar zij als lerares wiskunde ondermeer in een indianenreservaat werkte. De afgelopen 10 jaar heeft zij verschillende malen voor langere tijd in Plum Village gewoond, waar zij ook momenteel verblijft. Afgelopen zomer is er een hechte band gegroeid tussen Chan Hao en leden van de Nederlandse sangha, met als verheugend gevolg dat zij binnenkort een paar dagen naar Nederland komt. Op 2 december zal zij in Amsterdam een 'Dag van Aandacht' leiden. Op het programma staan onder meer zit-, loop- en theemeditatie, vraag en antwoord met Chan Hao en een gezamenlijke maaltijd in aandacht. Iedereen is van harte welkom.



Tijd : 10.30 - 16.30 uur
Plaats: de Genestetstraat 11, Amsterdam.
Kosten: f 25 à f 40 inclusief lunch, afhankelijk van draagkracht, bij aankomst te betalen.
Info en opgave: Graag vooraf opgeven bij Christie de Wit, 020 - 412 17 23

Steeds weer opnieuw beginnen - zo. 27 dec. t/m woe 30 dec.

Tussen Kerst en Oud en Nieuw wordt door de Amsterdamse sangha een stads-retraite georganiseerd. Aansluitend bij de tijd van het jaar zal het thema *Steeds weer opnieuw beginnen* zijn. Wat er ook gebeurd is in ons leven, wat we ook gedaan of nagelaten hebben, we kunnen altijd weer terugkeren naar de weg van liefde en begrip. De oefening om in aandacht te leven - die tijdens de retraite centraal staat - kan ons daarbij helpen. Lezingen (op video) van Thich Nhat Hanh rond het thema van de retraite en uitwisseling maken deel uit van het programma. Daarnaast zullen er deze dagen veel stilteperiodes zijn.

Tijd: zo. 27 dec. 10.30 uur - woe. 30 dec. 17.00 uur*
Programma (behalve op zondag) dagelijks van 9.00 tot 17.00 uur.
Plaats: Nieuwe Keizersgracht 58, Amsterdam**
Kosten: naar draagkracht f 180 / f 220 / f 260, inclusief lunch, exclusief overnachting*
Opgave: door overmaking van bovengenoemd bedrag op girorekening 8051372 van Chantal van den Bogaert, Amsterdam, o.v.v. '27 t/m 30 dec.'.
Informatie: Christie de Wit, 020 - 412 17 23
** en ** Zie onder Landelijk Sangha-Weekend.*

Activiteiten in Nederland

Landelijk Sangha-Weekend - za. 13 en zo. 14 feb.

voor alle sangha-groepen in Nederland

Tijdens dit weekend hebben de leden van de verschillende lokale sangha's in Nederland de gelegenheid elkaar (beter) te leren kennen, ervaringen uit te wisselen over de ontwikkelingen in hun groep en nieuwe ideeën op te doen. *Sangha-vorming* is het thema wat tijdens deze bijeenkomst centraal staat. Dit weekend ligt in het verlengde van het landelijke sangha-weekend dat vorig voorjaar is georganiseerd en waar met veel enthousiasme op gereageerd is. Ook belangstellenden die geen deel uit maken van één van de plaatselijke groepen zijn van harte welkom. Zit-, loop- en theemeditatie maken deel uit van het programma, dat in overleg met de deelnemende sangha's verder zal worden uitgewerkt. Het weekend zal worden afgesloten met een diapresentatie over de Vietnam Projecten.

Tijd: za. 13 feb. 10.30 - 21.30 uur ; zo. 14 feb. 9.00 - 18.00 uur*
Plaats: Nieuwe Keizersgracht 58, Amsterdam**
Kosten: f 75
Opgave: door overmaking van bovengenoemd bedrag op gironr. 8051372 van Chantal van den Bogaert, Amsterdam, o.v.v. '13/14 febr.'.
Informatie: Gerard Eggerding, 072 - 562 94 44

** Het is ook mogelijk slechts één dag (resp. 2 of 3 dagen) mee te doen.*
Bij verhindering wordt het overgemaakte bedrag weer teruggestort.
De kosten mogen nooit een bezwaar vormen om aan de activiteiten deel te nemen. Indien dit het geval is graag contact opnemen met de genoemde contactpersoon.
*** De ruimte waar het weekend plaatsvindt biedt geen slaapgelegenheid. Voor zover mogelijk wordt voor mensen die geen overnachtingsmogelijkheid in Amsterdam hebben, een slaapplaats geregeld.*

Diapresentatie Vietnam Projecten - 4 feb. en 14 feb.

Op donderdagavond 4 feb. in Amstelveen (info tijd en plaats bij Heleen) en zondagmiddag 14 feb., op de Nieuwe Keizersgracht 58, Amsterdam van 16.00 tot 18.00 uur, zullen Heleen Verleur en Jan van Eijck een diapresentatie geven over hun reis naar Vietnam, waar zij de hulpverleningsprojecten van Thich Nhat Hanh bezocht hebben.
Informatie en opgave: Heleen Verleur, 020 - 625 07 35

Vooraankondiging retraite 29 april t/m 2 mei

In de periode van 29 apr. t/m 2 mei is er een retraite o.l.v. **Jorgen Hannibal** uit Denemarken, dharmacharya in de traditie van Thich Nhat Hanh. Nadere informatie volgt.

Activiteiten in Nederland



Wandel-meditatie-dagen
6 dec, 3 jan, 7 feb, 7 mrt, 4 apr.

Elke eerste zondag van de maand is er een wandelmeditatie-dag in de Kennemerduinen. Op de heenweg lopen we in stilte en gedurende een gedeelte van de wandeling in loopmeditatietempo. Graag zelf een (vegetarisch) lunchpakket meenemen. Uiteraard maken we een voorbehoud i.v.m. het weer. Bel op de ochtend van de wandeling tussen 7.30 en 8.30 uur onderstaande contactpersoon.
Vertrek steeds vanaf station Overveen om 10.30 uur.
Info: Chantal van den Bogaert, 020 - 664 76 28

Meditatiegroepen in de traditie van Thich Nhat Hanh

Op verschillende plaatsen in Nederland vinden regelmatig meditatie-bijeenkomsten plaats waar samen wordt geoefend wat Thich Nhat Hanh leert. Ervaring is niet nodig.

Alkmaar: Eén zondag in de maand een Dag van Aandacht, van 9.45 - 14.00 uur, met o.a. meditatie, wandelen, uitwisseling en soms een video met een lezing van Thich Nhat Hanh.
Info: Gertje Hutschemaekers, 072 - 561 62 89
en Elizabeth van Veen, 072 - 540 17 07

Amsterdam: Elke vrijdag, van 18.00 - 22.00 uur, een bijeenkomst met meditatie, video met lezing van Thich Nhat Hanh, een gezamenlijke maaltijd in stilte en uitwisseling. We besteden regelmatig aandacht aan de vijf aandachtsoefeningen.
Info: Marjolijn van Leeuwen, 020 - 427 92 61

Activiteiten in Nederland

Haarlem:

Elke 14 dagen, van 19.30 - 21.30 uur, een bijeenkomst met zit- en loopmeditatie, een stukje tekst of een tape van Thich Nhat Hanh en uitwisseling.
Info: Carolien Balt, 023 - 531 66 80
en Elly de Jong, 023 - 526 17 41

Leidschendam:

Elke week, van 20.00 - 22.30 uur, een bijeenkomst met ontspanning, zit- en loopmeditatie, het lezen van teksten en uitwisseling.
Info: Maaike van den Brink, 070 - 327 07 18

Nederhorst den Berg:

Elke 3e zondag van de maand, van 10.00 tot 17.00 uur, een Dag van Aandacht in de Vietnamees-boeddhistische tempel in Nederhorst den Berg (tussen Hilversum en Weesp)
Info: Thich Trong Tri, 0294 - 25 43 93

Nijmegen:

* Eén zaterdag in de maand een meditatiebijeenkomst: 19 dec. (10.00 - 16.30) met als kerstthema: *Boeddhisme en Christendom.* Op 23 jan. en 20 febr. (13.30 - 16.30 uur), 20 mrt (10.00 - 16.30 uur), 17 april en 22 mei (13.30 - 16.30 uur), 19 juni (10.00 - 16.30 uur).
Regelmatig wordt aandacht besteed aan de vijf aandachtsoefeningen.
Info: Noud de Haas, 024 - 344 49 53
en Tom Westerman, 024 - 322 19 76
* Elke maand een gezamenlijke maaltijd in aandacht en stilte.
Info: Tom Westerman, 024 - 322 19 76

Radewijk:
(Gem. Hardenberg)

* Elke dinsdag, van 20.00 - 21.30 uur, een meditatiebijeenkomst.
* Elke 2e dinsdag van de maand een stiltedag van 10.00 -16.00 uur.
Info: Miep Tromp van Bergen, 0523 - 21 65 50

Rotterdam:

Elke 14 dagen op zondag, van 19.00 - 22.00 uur, een bijeenkomst met lezing van Thich Nhat Hanh (audio of video), zit- en loopmeditatie en uitwisseling.
Info: Alex Westra, 010 - 476 52 15
en Marijke Köhler, 010 - 465 77 95

Activiteiten in Nederland

Schiedam:

* Elke 14 dagen een bijeenkomst op woensdagochtend, van 10.00 - 12.00 uur, en op woensdagavond van 20.00 - 22.00 uur.
* Video met Thich Nhat Hanh, data nog niet bekend.
* 'Aandachtige dagen', 10.30 - 16.00 uur, data nog onbekend.

Info: Magda Heesen-Van den Hemel, 010 - 426 59 73

Utrecht:

Eén zondag in de maand een Dag van Aandacht, van 12.00 - 16.00 uur.
Info: Bart Boeve, 030 - 271 20 35
en Jopi Floor, 030 - 271 55 61

Winschoten:
(en Nieuwe Pekela)

* Elke week een meditatiebijeenkomst op zaterdag, van 9.00 - 10.00 uur en op donderdag van 18.30 - 19.30 uur (beginners) en van 20.00 - 21.00 uur (gevorderden).
* Avond-meditatie-week, van 13 t/m 19 dec. 20.00 -21.00 uur.

Info: Hannah Althuizen, 0597 - 64 51 08

Zaltbommel:

Elke 14 dagen op dinsdag, van 19.30 - 22.00 uur, een bijeenkomst wisselend in Heerewaarden en Hurwenen (beide bij Zaltbommel).
Info: Jan Boswijk, 0418 - 56 16 60
en Rochelle Griffin, 0487 - 57 33 15

Zoetermeer:

Elke 14 dagen op woensdag, van 20.00 - 22.00 uur, een bijeenkomst met zit- en loopmeditatie en uitwisseling n.a.v. een tekst van Thich Nhat Hanh.
Info: Ruud Bruggeman, 079 - 362 04 27



Initiatieven om in andere plaatsen bij elkaar te komen.

Als er in jouw omgeving geen activiteiten plaatsvinden en je hebt er behoefte aan om met anderen te mediteren, kun je een oproep in de Klankschaal plaatsen.

Activiteiten in België

Kinder-sanghadagen
19 dec., 13 febr. en een weekend in mei

Op 19 dec.en 13 febr. vindt de bijeenkomst plaats in
Volkshogeschool Elcker-Ik, Breughelstraat 31/33, 2018 Antwerpen.
De datum en plaats voor het sangha-weekend in mei zullen later meegedeeld worden.
Iedereen is welkom, ook oud en jong uit Nederland.
Info: Martine en Karel de Geest, 02 - 360 13 37, Jan en Hilde Verheyen, 014 - 22 35 87, en Filip en Kiki Coppieters, 03 - 354 08 92

Plaatselijke groepen in België

In het Vlaamse landsgedeelte bieden plaatselijke groepen dagen van bewuste aandacht en meditatiebijeenkomsten in de traditie van Thich Nhat Hanh. S.v.p. van te voren aanmelden.

Antwerpen:

* Meditatiebijeenkomst op: 10 dec., 15 jan. en 11 febr. van 18.30 - 20.30 uur en op vrijdag van 17.30 - 19.30 uur, data samen af te spreken. Op het programma staan het reciteren van de 5 of 14 aandachtsoefeningen, zit-en loopmeditatie, lezen van teksten en uitwisseling.
* Dag van bewuste aandacht, van 10.15 - 16.00 uur, op 6 dec., 10 jan., 7 febr., 7 mrt., 11 apr., 9 mei en 6 juni.
Adres: Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen.
Info: Odette Bauweleers, 03 - 257 25 98

Olen:

Meditatieavond op donderdag van 19.30 - 21.30 uur.
Data: af te spreken.
Adres: Oevelseweg 47, 2250 Olen.
Info: Jan en Hilde Verheyen, 014 - 22 35 87

Lembeek:

Meditatiebijeenkomst elke maandagavond van 20.00 - 21.30 uur.
Adres: Trompstraat 40, 1502 Lembeek.
Info: Martine en Karel de Geest, 02 - 361 13 37

Leuven:

Meditatiebijeenkomsten. Plaats, tijd en data nog af te spreken.
Info: Lut Peeters, 016 - 609 634

Plum Village programma overzicht

Bezoek aan Plum Village

Wie Plum Village wil bezoeken kan er het hele jaar terecht. De minimale verblijfsduur is een week. De kosten bedragen ongeveer f.450 per week. Tijdens de jaarlijkse zomerretraite (15 juli - 15 aug.) en de winterretraite (20 nov. - 20 febr.) is er een speciaal programma, waarin Thich Nhat Hanh twee à vier keer per week een lezing geeft. Buiten deze periodes is hij niet altijd aanwezig; de lezingen worden dan verzorgd door residentiële dharmaleraren.

Tijdens de zomerretraite zijn ook gezinnen met kinderen van harte welkom in Plum Village. De kinderen doen aan een aantal programmaonderdelen mee en daarnaast is er enkele uren per dag een speciaal kinderprogramma, voor kinderen van zes en ouder. In de zomer kan er in Plum Village gekampeerd worden. De binnen-accomodatie is beperkt en eenvoudig.

Plum Village bestaat uit een aantal gebouwen die op enige afstand van elkaar liggen: de Upper Hamlet, de Lower Hamlet, de Middle Hamlet, de West Hamlet en de New Hamlet.


Klokkentoren Lower Hamlet

De winterretraite

Het thema van de winterretraite is net als vorig jaar het nieuwe Plum Village Chanting Book.

Het dagprogramma ziet er als volgt uit:

05.00 - opstaan
05.30 - zitmeditatie / recitatie
07.30 - ontbijt
08.30 - werkmeditatie
09.00 - lezing (do. en zo.)
10.45 - loopmeditatie buiten
11.45 - lunch
13.00 - vrije tijd
15.30 - dharmadiscussie / theemeditatie
17.30 - avondeten
19.30 - zitmeditatie / geleide meditatie
21.30 - bedtijd (stilte tot na ontbijt)

Van bezoekers wordt verwacht dat zij aan het programma deelnemen.

Opgave geschiedt altijd d.m.v. een inschrijfformulier. Dit kan aangevraagd worden bij St. Leven in Aandacht, Postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam, bij Plum Village of bij Margriet Versteeg, 0575 - 53 08 43.

Nieuws uit Plum Village

* Niet alleen in de zomer maar het hele jaar door worden de hamlets nu georganiseerd in de vorm van families. Dharmadiscussies en werkmeditatie vinden in familieverband plaats. Gasten worden in een familie ontvangen.

* Karl en Helga Riedl, die de leiding in de Lower Hamlet hadden, vertrekken naar Duitsland om daar een centrum op te zetten. Als gevolg van deze verandering zijn tien nonnen uit de New Hamlet naar de Lower Hamlet verhuist, waaronder zuster

Plum Village programma overzicht

Jina, die in oktober abdes van de Lower Hamlet is geworden.

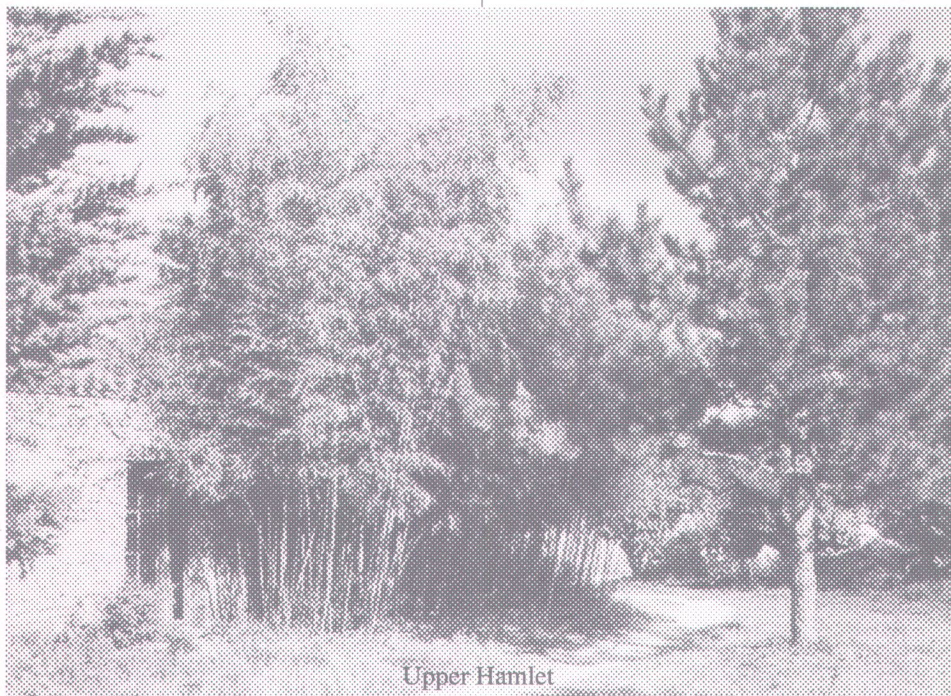
* Zuster Annabel is (samen met 24 andere nonnen en monniken uit Plum Village) verhuist naar het nieuwe 'Maple Forest Monastery', dat kort geleden in Vermont (N.-Amerika) is opgericht. Hier zal gelijktijdig met Plum Village, een winterretraite worden gehouden.

Adressen

voor vrouwen en echtparen:
Plum Village, Lower Hamlet
Meyrac, Loubès-Bernac
47120 Duras, Frankrijk
tel: 00 - 33 - 553 947 540
fax: 00 - 33 - 553 947 590
email: lh-office@plumvillage.org

voor mannen:
Plum Village, Upper Hamlet
Le Pey, Thenac
24240 Sigoules, Frankrijk
tel: 00 - 33 - 553 584 858
fax: 00 - 33 - 553 573 443
email: uh-office@plumvillage.org

voor vrouwen en echtparen:
Plum Village, New Hamlet
13 Martineau
33580 Dieulivol, Frankrijk
tel: 00 - 33 - 556 616 688
fax: 00 - 33 - 556 616 151
email: nh-office@plumvillage.org


Upper Hamlet

Vogelvlucht

Het is juli en ik vertrek voor drie weken naar Plum Village. Ik heb geen zin maar ik heb geboekt toen ik nog wel zin had. Gewapend met zes boeken vol reisverhalen en spannende avonturen sjouw ik door Parijs voor de aansluiting met de TGV naar Zuid-Frankrijk.

Ze glimlachen me tegemoet als ik uit het busje stap en het terrein van de Upper Hamlet oploop, de nonnen, de monniken, de leken. Binnen twee dagen ben ik om en oefen weer mee. Langzaam lopend, glimlachend, de deur zorgvuldig openend en sluitend. De stilte aait mijn oren, de wind aait mijn gezicht. Ik voel me thuis. Mijn aandacht gaat meer en meer naar mijn lichaam, gevuld met spanningen. Bij mijn ademhaling blijven is niet prettig, te ingesnoerd. Maar een omweg maken helpt wel, ik kan wel bij een globaal lichaamsgevoel blijven. Of bij een lijntje dat ik in gedachten langs de contouren van mijn lichaam trek. En dan kom ik uiteindelijk toch weer bij mijn adem, in en uit.

Ik ben ingedeeld bij een familie, de Jumping Frogs. Onze werkmeditatie bestaat uit toiletten en douches schoonmaken en de meditatiehal verzorgen. De deelnemers komen uit Nederland, maar ook uit Engeland, Amerika en nog wat andere landen. Ook een non en twee monniken eten dagelijks met ons samen en nemen deel aan de dharmadiscussie.

Waar mensen praten over wat hun werkelijk bezighoudt, vervalt voor mij de behoefte aan boeken. Scot vertelt over zijn neef die in de gevangenis is beland vanwege brandstichting. Een jongeman in de war. De neef kan nergens een boom zien en mist dat ontzettend. Scot fotografeerde


Meditatiehal Upper Hamlet

de bloemen en bomen in de tuin van zijn grootvader en stuurde die aan de neef. De jonge monnik Fab Kai verzekert ons 'that he won't be a dharmateacher when he has grown up' maar hij duikt wel het ene na het andere liedje uit zijn geheugen op en verfrist ons. Sietske leidt de groep deskundig en met warmte. Maaike en ik maken dagelijks toiletten en douches schoon en vinden dat nog leuk ook, we zingen en lachen.

Dan opeens is alles weer mis, de bokkenpruik gaat op en niks en niemand is meer goed. Ben ik dit? Dit vat vol contrasten? Please call me by my true names. Ik verdiep me in deze negatieve energieën in me, die ik eigenlijk al zo goed ken. Loopmeditatie, zitmeditatie, praten. Hallo, goede oude bokkenpruik.

's Avonds strijkt het licht over de bo-

men, ik zie het vanaf mijn stoel in de dharmadiscussiegroep. Op een keer gaan we niet praten maar doen een loopmeditatie, het terrein af, vanwaar we een prachtige zonsondergang zien over het Franse landschap. De avond is een bioscoop vol veranderende beelden. We komen Eveline tegen die zich bij ons voegt. De zon zakt wonderbaarlijk snel, we strijken neer in een berm, kijken en volgen onze ademhaling, gedachten en gevoelens. Na het geluid van de kleine bel staan we weer op, lopen terug naar het terrein waar de tijd van 'Noble Silence' (nobele stilte) inmiddels is ingegaan.

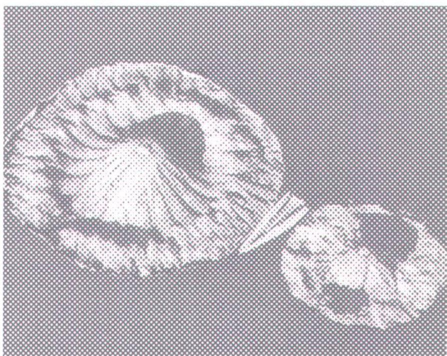
Eveline bruist van de ideeën voor een Mindfulness Practice Centrum in Amsterdam. Ik luister enigszins beduusd naar alle plannen. Ik ben niet zo snel. En ik hou niet zo van organisaties. Bureaucratie en machtsstrijden, hectische vergaderingen waar niemand meer luistert, dat zijn zo mijn associaties.

Een telefoontje met mijn moeder in Amsterdam waar net mijn zus op bezoek is geweest. 'Het was gezellig', zegt mijn moeder. Ze hadden samen gegeten en mijn zus had staan zingen tijdens de afwas. Dat is bijzonder positief nieuws, want het contact tussen mijn zus en mijn moeder is tien jaar lang verbroken geweest en pas sinds een half jaar voorzichtig weer op gang. Ik hang de hoorn weer op de haak en voel hoe blij dit mij maakt, hun geluk is inderdaad mijn geluk.

Na de avondmeditatie loop ik in het halfdonker nog een paar rondjes op het pad rond de zendo en kom daar de anderen tegen die daar ook van houden: een non die overdag in de keuken staat, of in de tuin; een vader die met zijn dochtertje wandelwagen-loopmeditatie doet. Ze heet Sarah, is nog geen jaar oud en houdt er niet van in een tent te slapen. Ik ontmoet onbekenden. Soms groeten we elkaar, met een diepe buiging. Soms passeren we elkaar stil, als schepen in de mist.

De laatste week is heet, de stationschef zal later zeggen 'wel 38 graden in de schaduw'. Ik heb een gevoel of ik langzaam aan gekookt wordt en verlang naar de koelte van de Lage Landen.

Thuis heb ik nog tien dagen vakantie voor de drukte van mijn werk weer aan zal breken. Ik laat foto's afdrukken en ben blij met de resultaten: een paar prachtige opnames van lotusbladeren in verval.



De plannen voor het Centrum zwellen aan, er lijkt een ruimte kant en klaar op ons te wachten. De ruimte van de Regenboog-sangha, opgericht door de in het voorjaar overleden Pauline Vegting. Fred leidt daar reeds elke dag de ochtendmeditatie. We vergaderen en zelfs ik word steeds enthousiaster. We beginnen de vergaderingen met tien minuten zitten en tijdens het praten nodigen we de bel van tijd tot tijd uit. Christie meldt de laatste ontwikkelingen. Eveline heeft een actieplan. Nelke heeft soep gemaakt en broodjes met kaas, tomaat en basilicum. Organiseren we een programma om daar en dan aan-

dachtig te kunnen zijn, of kunnen we al hier en nu tijdens het vergaderen af en toe onze ademhaling volgen? Heleen komt langs en vertelt van de reis die zij en Jan hebben gemaakt in Vietnam, de afgelopen zomer. Foto's, verhalen over projecten, chantende monniken, de tempel waar Thay vandaan komt. Opeens breekt bij mij door wat dat betekent: 'sangha-building'. Het combineren van krachten en talenten, het compenseren van elkaars tekortkomingen. Ook krijg ik het gevoel dat er een communicatiekabel wordt doorgetrokken van Plum Village naar Nederland. Waarmee de kloof die ik soms ervaar tussen mijn meditatieve leven daar en de hektiek van de stad hier, verminderd wordt.

Mijn balkondeur staat open. Ik hoor in de verte het verkeer; de Westertoren speelt haar carillon en de Noorderkerk slaat de uren. Een vogelvlucht heeft niet echt een begin en een eind, althans niet in dit stukje. Rest mij iedereen te groeten. Tot ziens, misschien in Amsterdam?

Marjolijn van Leeuwen

http://www.plumvillage.org

Sinds een half jaar kun je uitgebreide Engelstalige informatie over Plum Village vinden op het Internet. Het kopje boven dit stukje is het Internet adres.

De informatie is verdeeld in rubrieken zoals: About Plum Village; Contact Plum Village; How to get to Plum Village; Thich Nhat Hanh's Schedule; Retreats; Forms.

Op het website (Internet pagina's) staan ook de transcripties van meer dan dertig recente lezingen van Thich Nhat Hanh. Je kunt ze lezen en ook 'downloaden', d.w.z. de tekst van de lezingen naar je eigen computer halen.

Voor een kleine vergoeding kun je een soort abonnement op de lezingen nemen, dan ontvang je de nieuwe transcripties per email zodra ze klaar zijn.

Er is een verbinding (link) met Internet pagina's over Plum Village in de Vietnamese taal (http://www.langmai.org/) waar al dit soort informatie in het Vietnamees te vinden is. Dat vermoed ik tenminste, want ik kan geen Vietnamees lezen.

En tenslotte is er een verbinding met het website van het Amerikaanse Parallax Press (http://www.parallax.org/), de uitgeverij die de Engelse edities van de meeste boeken van Thich Nhat Hanh publiceert. Hier vind je natuurlijk alles over boeken, maar ook zijn er wat foto's van Plum Village en je kunt zelfs luisteren naar de stem van Thich Nhat Hanh, als je computer dat tenminste aankan.

Natuurlijk kun je nu ook contact opnemen met Plum Village per email.
Algemene info: info@plumvillage.org
Upper Hamlet: uh-office@plumvillage.org
Lower Hamlet: lh-office@plumvillage.org
New Hamlet: nh-office@plumvillage.org
Info over het Dharma lezingen transcriptie project: plumvill@club-internet.fr

Is er misschien iemand met ervaring op dit gebied (een wizz-kid of wizz-girl) die het leuk vindt om een mooie 'professionele' website te maken over 'Thich Nhat Hanh activiteiten' in Nederland en Vlaanderen?

Voor reacties over dit onderwerp kun je je richten tot Fred den Ouden, tel: 020 - 612 27 43, email: fdo@xs4all.nl.

Zullen we de bel uitnodigen?

Net als vorig jaar heb ik deze zomer in Plum Village meegeholpen met het kinderprogramma. We begonnen elk onderdeel altijd met het uitnodigen van de bel. (Uit respect voor de bel/klankschaal spreekt Thich Nhat Hanh niet over 'slaan' op de bel, maar over het 'uitnodigen' van de bel om te klinken of te zingen.) De kinderen deden dat om beurten. Een van de nonnen had hen precies uitgelegd hoe het moest en ze hadden allemaal de kans gehad om te oefenen. De meesten deden het heel graag en sommigen deden het ook heel mooi.

Na afloop van de zomerretraite ging ik een week naar mijn ouders in Rome. Mijn nichtje Cecilia (6 jaar) kwam voor die gelegenheid ook een paar dagen logeren. We waren bijna onafscheidelijk. Op een middag liet ik haar de kleine bel zien die ik altijd meeneem op reis en ik vroeg haar of ze wilde leren hoe je de bel uitnodigt. We gingen in kleermakerszit op bed zitten en begonnen met het volgen van onze adem. Ik bewoog mijn hand naar voren en naar achteren, om het naar binnen en naar buiten stromen van de lucht aan te geven en Cecilia deed met me mee. Eerst nodigde ik de bel zelf uit en toen gaf ik hem aan Cecilia. Ze oefende een paar keer en deed het precies zoals ik voorgedaan had. Ik kon duidelijk merken dat ze erg genoot van ons rustige samenzijn en mij deed het ook heel erg goed. Daarom vroegen we de volgende dag aan mijn ouders of ze ook mee wilden doen. Mijn moeder zei direct ja en was zelfs enthousiast; mijn vader zag het niet zo zitten, maar hij deed toch mee.

De daaropvolgende dag was de dag van mijn vertrek: 's avonds zou ik terug vliegen naar Nederland. Het was geen makkelijke dag omdat het afscheid weer voor de deur stond; er waren allerlei spanningen voelbaar. Op een gegeven moment raakte ik met mijn vader in een discussie verzeild. Ik snapte zelf eigenlijk niet waarom (ik zag dat het geen enkele zin had) maar ik wist ook niet hoe ik er uit kon stappen. Ondertussen ging het er steeds feller aan toe. Op zeker moment, toen ik me nogal opwond, kwam Celilia



(die er al die tijd stilletjes bij had gezeten) met de bel in haar hand naar ons toe en vroeg: 'Zullen we de bel uitnodigen?' Ze kwam echt als een reddende engel, want ze had precies het juiste moment uitgekozen om rustig adem te halen. Wat me nog het meest verbaasde, was dat ze de werkelijke betekenis van de bel begrepen had zonder dat ik daar iets over gezegd had.

Toen de gemoederen weer wat bedaard waren, zijn we met z'n vieren om de tafel gaan zitten. We hebben naar de bel ge-

luisterd en samen hebben we een tijdje rustig geademd. Het was een heel bijzonder gebeuren en we hebben allemaal genoten van het stille samenzijn en van de vrede die er van dat moment uitging.

Gianni Lattanzi

Oproepjes

Begin november hebben we een kinder-sangha dag (voor ouders en kinderen van 6 tot 12) gehouden op een bosrijke plek. Op het programma stonden o.m.: een wandeling, een natuur-speurtocht, knutselen en zingen. Het ligt in de bedoeling vaker dit soort dagen te organiseren. Niet alleen voor jongere kinderen, maar ook voor kinderen van 12 en ouder, met een aangepast programma. I.v.m. de voorbereiding van deze dagen (zowel praktisch als inhoudelijk) zouden we graag willen weten welke ouders en kinderen in principe belangstelling hebben aan kinder-sangha dagen mee te doen. Graag contact opnemen met Gertje Hutschemaekers, tel. 072 - 561 62 89.



Het prachtige Stiltecentrum van de Katholieke Universiteit Brabant zal onderdak gaan bieden aan een nieuw op te richten sanghagroep voor Tilburg en omgeving. Inlichtingen: Rob de Groof, tel. 013 - 505 12 69.

Eetgroepje ouders-kinderen, Utrecht
Welke ouder(s) met kind(eren) willen, b.v. één keer per week samen eten? Ik en mijn dochter van 9 zouden zoiets graag uitproberen. Bert van Hees en Maan, tel. 030 - 293 79 29.

Ik wil graag rond de kerst naar Plum Village. Is er iemand met wie ik mee kan rijden? Willy Bijl, tel. 0224 - 29 86 95.
En een zelfde verzoek van Carolien Balt, tel. 023 - 531 66 80.

Wij willen graag een meditatiegroepje oprichten in Bilthoven. Peter en Thea Olieslager, tel. 030 - 228 17 16.

Verhuisbericht Eveline Beumkes.
Ik ga in december verhuizen en ik kan in deze periode heel goed hulp gebruiken (b.v. bij schoonmaken, schilderen, witten e.d.)
Mijn nieuwe adres is: Van Walbeeckstraat 35 C, 1058 CH Amsterdam. Telefoon (blijft gelijk): 020 - 616 49 43.

De 5 aandachtsoefeningen

De afgelopen jaren hebben heel wat mensen in België en Nederland de vijf aandachtsoefeningen in de traditie van Thich Nhat Hanh aangenomen. In verband met het toezenden van informatie en het organiseren van bijeenkomsten zouden we graag een adreslijst aanleggen van deze groep. Zouden jullie je naam, dharmanaam, adres, geboortedatum en de datum waarop je de vijf aandachtsoefeningen hebt aangenomen, willen sturen aan Françoise Pottier, van der Woudestraat 23, 1815 VT Alkmaar.
Email: justword@dds.nl

Alvast bedankt!



Retraites in Duitsland

Ongeveer 150 km. ten zuiden van Maastricht, in de Eifel, ligt het meditatiecentrum Zenkluizen. Dit staat onder begeleiding van Judith Bossert, een Nederlandse dharmalerares in de traditie van Thich Nhat Hanh, en Adelheid Meutes-Wilsing.



Hier kan iedereen terecht voor een privéretraite. Ook worden er weekenden en langere sesshins aangeboden (sesshin: intensieve beoefening van zit- en loopmeditatie).

Weekenden: elk eerste en laatste weekend van de maand, vr. 19.30 - zo. 14.00 uur.

Info: tel. 00 - 49 - 6559 467; fax 00 - 49 - 6559 1342

Vietnamese maaltijd

Op zondag 17 januari 1999 zal van 11.00 tot 15.00 uur in de Vietnamese tempel te Nederhorst den Berg een ontmoetingsbijeenkomst plaatsvinden in het kader van de Boeddhistische Unie Nederland. Na een meditatie-ceremonie begeleid door monniken is er een Vietnamese benefietmaaltijd.

Opgave door overmaking van f 25 p.p. op gironr 6261327 t.n.v. Boeddhistische Unie Nederland, Amsterdam, o.v.v. 'Benefiet 99'. De baten gaan naar de Boeddhistische Omroep Stichting. Kinderen mogen zelf hun bijdrage bepalen. Begin januari ontvang je de toegangskaart(en) en routebeschrijving.
Info: Lisette van Ardenne 020 - 468 16 84.



Orde van Inter-Zijn

In het weekend van 17-18 oktober is de jonge Nederlands/Vlaamse tak van de Orde van Inter-Zijn weer bijeengekomen. Belangrijk thema was de organisatievorm van de sangha in Nederland. Op dit moment is er de stichting 'Leven in Aandacht', om het werk van Thich Nhat Hanh in Nederland te bevorderen. Daarnaast is er nog de stichting 'Vrede-Leven' voor de verkoop van boeken en tapes van Thich Nhat Hanh. Is het wenselijk daar een aanvulling op te maken en zo ja, hoe? Het gesprek hierover was een eerste verkenning. Daarnaast zijn vele andere onderwerpen aan de orde gekomen. Een en ander was ingebed in zitmeditaties, bietensoep uit eigen tuin, elkaars gezelschap en een paar heerlijke loopmeditaties in het verstilde landschap van de uiterwaarden.

Marjolijn van Leeuwen

Boeddhisme in de praktijk

Vooraankondiging van een serie van 5 weekenden.

Als vervolg op de studie- en verdiepingsgroep die al eerder in Amsterdam een verdiepingscursus heeft opgezet, is nu de studiegroep van de Nederlandse Orde van Inter-Zijn (de Tiep Hien Orde) van plan om vijf weekenden *Boeddhisme in de praktijk* te organiseren. Deze weekenden zouden medio 1999 kunnen starten.

Voor elk weekend wordt een dharmacharya uit Europa uitgenodigd. Op dit moment zijn er toezeggingen van Karl Schmied, Karl en Helga Riedl uit Duitsland, Svein Myreng uit Noorwegen en Eveline Beumkes uit Nederland. Contact wordt nog opgenomen met Marcel Geisser uit Zwitserland. De lezingen zullen in het Duits en Engels zijn.

De weekenden zullen in principe gegeven worden in twee centra dicht bij Zaltbommel. Voorwaarden voor deelname aan deze cursus zijn:

- je verbonden voelen met het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh.
- de vijf Aandachtsoefeningen als leidraad in je leven hebben.
- je verbinden voor alle vijf weekenden.

Deze vijf weekenden zijn een unieke kans om onder leiding van een ervaren, westerse dharma-leraar je oefening te verdiepen, je inzicht te vergroten en je ervaringen uit te wisselen met medestudenten. Heb je belangstelling, neem dan contact op met:

Margriet Versteeg, tel. 0575 - 53 08 43
Kees Knook, tel. 0222 - 31 65 21
Christie de Wit, tel. 020 - 412 17 23



Wat willen we met onze groep?

Ik zou jullie graag wat meer over onze groep willen vertellen, vooral omdat we onlangs een soort crisisje hebben doorgemaakt. Misschien gebeurt er in andere groepen ook wel eens zoiets!

Na een aanloop van enkele jaren zijn wij vanaf september 1995 een groep die het hele jaar door elke zaterdagmorgen bijeenkomt om samen een uur te mediteren. Onze activiteiten hebben zich daarnaast steeds meer uitgebreid; we houden ook meditatiedagen en af en toe een 'meditatie-week' (waarin we 7 dagen lang elke ochtend of avond samen een uur zitten). We zijn allemaal heel gelukkig met onze dierbare meditatiegroep! Er is een 'harde kern' van 8 á 9 mensen en een groepje van 5 á 10 mensen die zo af en toe komen. Tot nu toe zijn we een open groep geweest waar iedereen altijd welkom was.

Op onze jaarvergadering in juni, waar voornamelijk de kerngroepleden aanwezig waren, kwam echter naar voren dat er enige irritatie was gegroeid over het feit dat sommige groepsleden niet regelmatig kwamen. Men vond het allemaal te vrijblijvend worden: we wilden wel open en verwelkomend zijn, maar er moest ook discipline en verantwoordelijkheid zijn naar de groep toe. Nieuwe leden mogen ruim de tijd nemen om te proberen of de groep bij hen past, maar na een tijdje moet er toch wel een keus gemaakt worden.

Er werd lang gediscussieerd over de vraag wanneer iemand nu wel of niet bij de vaste zaterdaggroep hoort - daar verschillende mensen òf zeer onregelmatig, of heel weinig, of ééns per maand kwamen. Afgesproken is toen om hen te bellen en te vragen of ze zich willen verbinden om zoveel mogelijk elke zaterdag te komen, en als dat om een of andere reden niet kan, om dan de zaterdaggroep vaarwel te zeggen. Natuurlijk met een hartelijk welkom naar de meditatiedagen en andere activiteiten toe.

De zaterdag daarop bleek, tijdens onze gewone wekelijkse bijeenkomst, dat bij vrijwel iedereen die op de jaarvergadering was geweest de vraag was gerezen of we op deze manier wel goed bezig waren. Mochten we anderen wel regels opleggen? Was het afstoten van groepsleden wel in overeenstemming met 'leven in aandacht'? Bij nader inzien hadden we toch moeite met de beslissing die we eerder hadden genomen. Daarom besloten we er op een volgende bijeenkomst nog eens over door te praten. Op de dag dat we dat deden heb ik voorafgaand aan de meditatie een hoofdstuk uit 'Vrede Aanraken', van Thich Nhat Hanh, voorgelezen. Dit hoofdstuk, 'Het belang van een gemeenschap', ging onder meer over mensen die ontworteld zijn en hoe we hen kunnen helpen. Het werd weer een lang gesprek, waarin we onderzochten hoe de irritaties die er leefden waren ontstaan, wat er achter en er onder zat, wat we als groep nu eigenlijk willen, welke waarden voor ons belangrijk zijn in de omgang met elkaar, en hoe we op de allerbeste manier voor iedereen door kunnen gaan, zodat onze gemeenschap zoveel mogelijk voor iedere deelnemer een thuis kan worden en blijven. Uit de bijdragen aan deze levendige discussie bleek dat de tekst van Thich Nhat Hanh wonderlijk goed doorgewerkt had in onze meditatie! Er werd soms uit geciteerd om een gezichtspunt te

onderstrepen, vooral met betrekking tot mededogen, liefdevolle aandacht voor elkaar en mensen de kans en de tijd geven om in vrijheid te wortelen in onze groep en daar een thuis te vinden.

In dit gesprek kwamen we onder meer tot de volgende conclusies.

Onze gemeenschap is iets heel waardevols waar we veel aan hebben en waar we zorg voor willen dragen, met gevoel voor verantwoordelijkheid en discipline. Die discipline is voor iedereen anders. We kunnen elkaar geen regels opleggen maar dienen integendeel open te staan voor ieders mogelijkheden en onmogelijkheden. Dit houdt o.a. in, dat we met oprechte warmte en mededogen met elkaar omgaan, in dankbaarheid voor al die anderen die samen met ons op weg zijn en die hoe dan ook hun deel bijdragen. Elke bijdrage aan het geheel is even waardevol als iedere andere. Groot of klein, veel of weinig is hier irrelevant.

Wel moet er een vaste kern zijn om de groep als geheel te kunnen laten functioneren; maar die vaste kern is er toch? Daaromheen zijn talloze mogelijkheden en we willen heel graag een zo open mogelijke groep blijven: mensen juist verwelkomen i.p.v. op wat voor manier ook (onbewust of onbedoeld) afstoten. We willen iedereen de kans geven in onze groep te "wortelen", zich thuis te gaan voelen. Heel belangrijk daartoe is dat mensen het gevoel krijgen dat ze zichzelf mogen zijn, dat ze geaccepteerd worden zoals ze zijn.

De laatste tijd was er soms te weinig aandacht voor elkaar en voor de oefening om in het hier en nu te zijn. We besloten om voortaan allemaal ons best te doen die aandacht weer te vinden: door rustiger binnen te komen, bewuster met elkaar om te gaan, etc.. Ook zo kunnen we elkaar steunen en allemaal meehelpen onze gemeenschap tot een écht bloeiende en groeiende groep te maken, waardoor we zelf ook gemakkelijker kunnen bloeien en groeien.

Afgesproken werd om de betreffende mensen opnieuw te bellen, hen zo goed mogelijk verslag te doen van wat we besproken hadden en te zeggen dat zij welkom blijven, ook als hun mogelijkheden om (bijna) elke zaterdag te komen, op dit moment beperkt zijn. Wel verwachten we voortaan ook van degenen die onregelmatig komen, een financiële bijdrage (f 2,50).

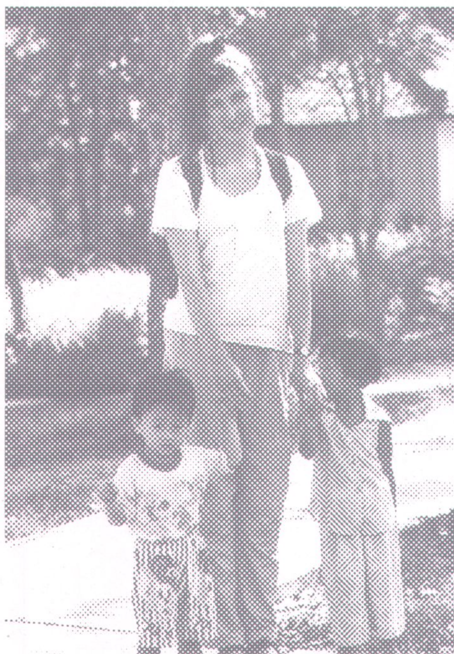
Misschien ben ik nog wat vergeten, want er is erg veel gezegd en er zijn geen aantekeningen gemaakt. Ik heb echt het gevoel dat we de kleine crisis die we doorgemaakt hebben, samen goed hebben opgelost! Daar ben ik heel gelukkig mee, ook omdat er bij mij altijd een gevoel van verantwoordelijkheid was naar de groep toe: tenslotte ben ik met dit alles begonnen. Nu weet ik dat déze verantwoordelijkheid losgelaten kan worden, want hij wordt gedeeld door ons allemaal. We gaan met frisse, goede, warme en creatieve moed samen verder, dankbaar voor elkaar en voor wat we samen kunnen doen.

P.S.: Degenen die niet wekelijks kwamen, waren er heel gelukkig mee dat ze toch konden blijven komen. Ze zijn inmiddels bijna allemaal weer geweest en hebben ons ook verteld wat hen het afgelopen jaar bewogen heeft om niet of weinig te komen. Wij hebben ons achteraf gerealiseerd dat het goed zou zijn geweest als we hen hier eerder naar gevraagd hadden.

Hannah Althuizen

Ha, weer een kind dat nieuwe kansen krijgt!

Sinds de oprichting van de stichting Leven in Aandacht (1995) heeft Heleen Verleur zich ingezet voor de financiële ondersteuning van de (hulpverlenings)projecten die door Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong in Vietnam zijn opgezet. In het onderstaande interview door Nelke van Heest vertelt Heleen iets over één van deze projecten en over haar reis, afgelopen augustus, naar Vietnam.



Heleen, je zet je al een paar jaar in voor de Vietnam Projecten. Hoe ben je er toe gekomen deze taak op je te nemen?
In 1993 ben ik - na het lezen van 'Peace is Every Step' - voor het eerst naar Plum Village gegaan. Tijdens een diapresentatie van zuster Chan Khong rond de Vietnam Projecten hoorde ik over de mogelijkheid een Vietnamees kind financieel te ondersteunen en dit sprak mij meteen erg aan. Toen ik een paar jaar later in het bestuur van de stichting Leven in Aandacht kwam, besloot ik de coördinatie van de Vietnam Projecten in Nederland op me te nemen.

Kun je een voorbeeld geven van wat dit praktisch gezien inhoudt?
Als contactpersoon word ik vaak gebeld voor informatie. Wil iemand een kind financieel adopteren (door f.10,- of meer per maand over te maken naar de stichting Leven in Aandacht) dan stuur ik eerst een aanvraagformulier en later een formulier uit Vietnam, met een pasfototje, wat feitelijke gegevens en een korte omschrijving van de omstandigheden waarin het kind verkeert. Op dit moment worden 70 Vietnamese kinderen vanuit Nederland ondersteund.

De meeste mensen bellen me via de Klankschaal, maar ik krijg ook wel via-via reacties. Sinds ik op een vergadering van INEB (International Network of Engaged Buddhists) over de Vietnam Projecten gesproken heb, krijg ik ook langs die weg regelmatig mensen doorgestuurd.

Wat zijn voor jou de leuke kanten van dit werk?
Het leukst vind ik dat het mij blij maakt. Iedere keer dat zich een nieuwe donateur aandient, denk ik: 'Ha, weer een kind dat nieuwe kansen krijgt!' Verder geeft het me een gevoel van verbondenheid met de rest van de wereld. Ik beschouw mezelf als een

geluksvogel dat ik in Nederland geboren ben en dat ik hier woon en het geeft me veel voldoening iets voor anderen te kunnen doen die in materiële nood zitten.

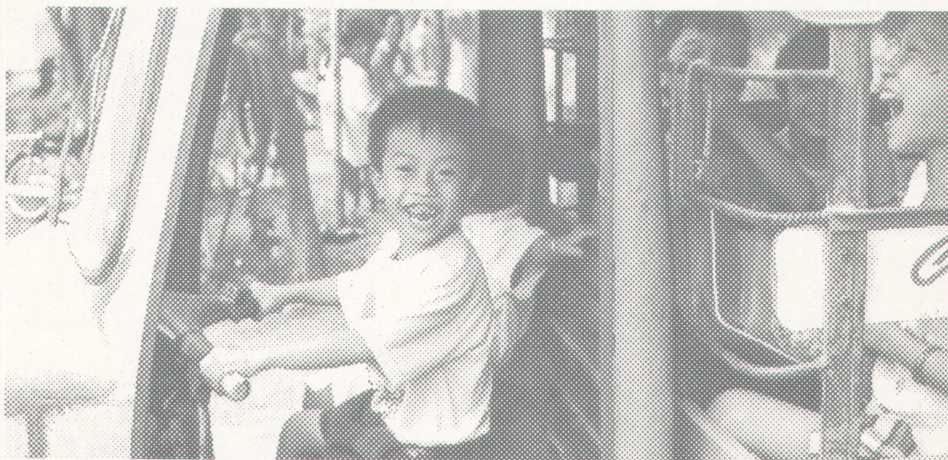
Wat vind je van de opzet van de Vietnam Projecten?

Het goede aan deze projecten vind ik dat ze erop gericht zijn kinderen te helpen op den duur op zichzelf te kunnen staan. Diezelfde kinderen zullen later misschien verantwoordelijke functies kunnen bekleden en mee kunnen helpen aan de wederopbouw van het land. Alleen voedselhulp geven, is natuurlijk wel goed maar niet structureel, want mensen blijven dan hulp nodig hebben. Wat ik ook prettig vind is dat er enkel en alleen met vrijwilligers gewerkt wordt, zodat het geld in z'n geheel bij het kind terecht komt en er niets afgaat aan organisatiekosten.

Wat ik nogal moeilijk gevonden heb is dat de contacten met Vietnam zo indirect verliepen. Ik wilde graag wat directer bij de projecten betrokken zijn maar het stond allemaal zo ver van mijn gewone dagelijkse leven af. Soms voelde het een beetje gek om toekomstige donateurs enthousiast te berichten over projecten waar ik zelf alleen van wist door wat ik er over gelezen had. Om me een betere voorstelling te kunnen maken van wat de projecten nu precies inhielden en om de hulpverleners die er bij betrokken zijn te ontmoeten, ben ik deze zomer met mijn man (Jan) een maand naar Vietnam gegaan.

Kun je een algemene impressie geven van het land?

Vietnam behoort tot de armste landen ter wereld. Als je er rondreist wordt je overal herinnerd aan de oorlog, die veel heeft verwoest. Het land is nog steeds in de fase van wederopbouw. De wegen zijn erbarmelijk slecht en nieuwe bruggen zijn er vaak nog niet. De Communistische Partij is al sinds 1976 aan de macht en zowel Noord- als Zuid-Vietnam zijn nog even communistisch als Rusland 15 jaar geleden. Zuidvietnamezen wier ouders in de oorlog aan de kant van de Amerikanen vochten, mogen niet naar de universiteit en kunnen moeilijk werk vinden. Heel wat intellectuelen schijnen fiets-taxichauffeur te zijn. Als toerist mag je niet



logeren bij bevriende Vietnamezen, want daar krijgen ze last mee. Op elke hoek van de straat staan gigantische luidsprekers waar dagelijks op vaste tijden het partijprogramma doorheen galmt. Elk postpakket kan worden open gemaakt om te kijken of er geen controversiële zaken in zitten. Sinds kort is het klimaat iets liberaler geworden door de invoering van de 'Doi Moi', een aantal politieke en economische hervormingen waarbij particulier initiatief wordt aangemoedigd.

Toch houdt de regering de boeddhistische kloosters nog steeds in de gaten. Al tijdens de oorlog werden boeddhistische monniken en nonnen gewantrouwd (omdat ze geen partij kozen) en dat is eigenlijk nog steeds zo, al wordt het minder. De hulpprojecten kunnen beter nog steeds niet met Thich Nhat Hanh in verband worden gebracht, want dan ontstaan er problemen. De hulpverleners in Vietnam zeggen daarom dat ze het geld 'via liefdadigheidsprojecten' uit het Westen krijgen.

Je hebt natuurlijk veel meegemaakt tijdens je reis. Zijn er bepaalde dingen die eruit springen?

Wat veel indruk op me gemaakt heeft, is dat er zoveel straatkinderen in Vietnam zijn. Waar je ook bent komen ze op je af om je iets te verkopen (sigaretten, kauwgum, cola, aanstekers e.d.). Sommigen zijn nog heel jong. Ook als je zegt dat je niets nodig hebt, blijven ze je volgen, meestal met een groepje tegelijk. Ik vond het heel schrijnend en wist vaak niet hoe er mee om te gaan. In Hanoi kwam een zwerfjongetje van ongeveer 6 jaar op ons af toen we 's avonds in een restaurant aan tafel zaten. Hij liet ons een door één of andere instantie uitgereikt pasje zien waarop 'ik ben wees' stond (in de grote steden zie je veel straatkinderen met zo'n pasje lopen) en probeerde ons kauwgum te verkopen. Gelet op de hoeveelheid eten die we opgediend kregen, leek het ons een goed idee geen geld te geven, maar hem een hapje mee te laten eten. Eerst wilde hij niet; hij bleef zijn vraag of we kauwgom wilden, volhouden alsof hij op de automatische piloot stond. Wij bleven echter ook volhouden, en tenslotte heeft hij een paar hapjes 'noodles' en enkele flinke stukken watermeloen opgegeten. Zienderogen zag je hem veranderen: van een kauwgomverkoper die met toeristen over de prijs moet onderhandelen tot een klein verlegen jongetje van 6 jaar dat op zijn stoel zat te draaien en met de prikkertjes die in de meloen staken, zat te spelen. Wat moet er van hem terecht komen?

Kun je iets vertellen over de hulpverleners in Vietnam die aan de projecten meewerken?

Onze eerste kennismaking met mensen die direct bij de projecten betrokken waren was in Vinh Long, tijdens een bezoek aan de moeder van een van de nonnen uit Plum Village. Mevrouw Thi Tra Mi liet er



geen gras over groeien, want meteen al op de dag van onze aankomst had zij een achttal onderwijzeressen bij haar thuis uitgenodigd, die ons over de huidige situatie van de projecten konden vertellen. Dat was wel grappig: wij waren nog een beetje dizzy van de reis en toen zaten daar ineens acht onderwijzeressen met een grote glimlach op hun gezicht verwachtingsvol naar ons te kijken!

Onderwijzer(s)essen en maatschappelijk werkers spelen een belangrijke rol bij de projecten in Vietnam. Zij zijn degenen die bepalen welke kinderen in aanmerking komen voor financiële steun. De



maatschappelijk werkers kennen de mensen in een bepaald dorp persoonlijk. Als ouders te arm zijn om hun kind voldoende te eten te geven of naar school te laten gaan, geven de maatschappelijk werkers dat aan Plum Village door. Ook de onderwijzers op school kijken welke kinderen steun nodig hebben. De hoofdonderwijzers beoordelen wie in aan merking komt voor een 'beurs'. Doorslaggevend is of de kinderen bereid zijn hun best te doen op school, zodat ze verder kunnen leren.



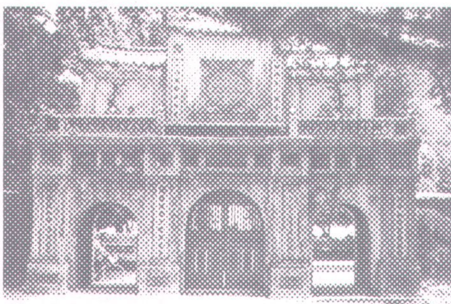
Mevrouw Thi Tra Mi, die zelf tot haar pensionering onderwijzeres was geweest, vertelde ons dat ze jarenlang aan de projecten heeft meegewerkt. Een groot aantal van haar leerlingen is in haar voetspoor getreden en ook onderwijzeres geworden. Deze onderwijzeressen zijn naar verschillende regio's uitgewaaierd en hebben daar op hun beurt weer hulpacties opgezet. De projecten breiden zich dus eigenlijk via een waaier van persoonlijke netwerken uit. Het contact tussen Plum Village en de hulpverleners die aan de projecten meedoen, verloopt via een aantal boeddhistische tempels in Vietnam vanwaaruit de projecten gecoördineerd worden.

Welke kinderen krijgen financiële steun?

De keuze welk kind wel en welk kind niet voor financiële steun in aanmerking komt is erg moeilijk, want er zijn zoveel kinderen die hulp nodig hebben. Zo vertelde een onderwijzeres aan een school met 900 leerlingen ons dat slechts 10 van die 900 kinderen financieel gesteund kunnen worden. En zo gaat het ook op andere scholen. Omdat er zoveel hulp nodig is, gebeurt het vaak dat het geld voor één over

meerdere kinderen verdeeld wordt. Meestal zijn dat broertjes of zusjes of andere kinderen in het dorp.

Hebben jullie nog andere bijzondere dingen meegemaakt?
Toen we in Hue waren hebben we de Tu Hieu pagode bezocht, de tempel waar Thay en zuster Chan Khong vaak verbleven toen ze nog in Vietnam waren. Er



hing een foto van Thay aan de muur. We werden er bijzonder vriendelijk ontvangen en voor de lunch uitgenodigd. Iedereen was natuurlijk heel benieuwd naar Thay en dus toverden we ons mapje met foto's van Plum Village tevoorschijn. Het gonsde van de geruchten dat Thay volgend jaar misschien een bezoek aan Vietnam gaat brengen! Het feit dat die mogelijkheid wordt overwogen geeft al aan dat de politiek wat liberaler wordt.

Op de dag dat wij er waren was er een grote drukte in de tempel want er waren ongeveer 500 schoolkinderen op bezoek. Ze zongen en er werden buiten allerlei spelletjes gedaan. Heel toevallig werd juist die dag geld uitgereikt aan kinderen die - middels de Vietnam Projecten - financieel gesteund worden. We hebben letterlijk gezien dat het geld werd uitgereikt: de kinderen (van een jaar of negen) moesten één voor één naar voren komen, een soort opstel overhandigen en een paar handtekeningen zetten. Daarna kregen ze zoiets als een rapportje en het geld. De volgende dagen hebben we nog met de maatschappelijk werkers van die regio (achterop de Honda!) diverse scholen en projecten bezocht.

Iets wat mij overigens gedurende onze hele reis is opgevallen, is dat bijna alle Vietnamezen (hoe arm ook) het kunnen opbrengen om te glimlachen...



Hoe kijk je terug op deze reis?
Ik ben heel blij dat ik in Vietnam geweest ben want ik heb nu een veel duidelijker beeld van wat de projecten inhouden. Ik kan er nu makkelijker over vertellen en vragen beantwoorden. Dat geeft mij nieuwe energie om door te gaan.

Audio-opnamen

Tijdens ons bezoek aan de Tu Hieu Pagode (en andere tempels) heb ik geluidsopnamen gemaakt van de tempelbellen, van soetra's die gereciteerd worden, van het chanten in de Tu Hieu-Pagode en van

schoolkinderen die aan het zingen zijn. Als je hierin geïnteresseerd bent kun je dit bandje bij mij bestellen door f 10 over te maken naar giro 517277 van J.H.H. Verleur, Amsterdam, o.v.v. je naam en adres.

Tijdens onze reis hebben we ook veel foto's gemaakt. We hopen t.z.t. alle Nederlandse adoptieouders en anderen die een belangrijke bijdrage aan de Vietnam Projecten hebben gegeven, een verslag met foto's toe te sturen van de projecten die we bezocht hebben.

Dia-presentatie Vietnam Projecten

In februari zullen Jan en Heleen twee keer een dia-presentatie houden over de Vietnam Projecten. Op donderdagavond 4 februari in Amstelveen en op zondag 14 februari van 16.00 - 18.00 uur in Amsterdam. (Zie pag. 21.)

Nadere informatie en opgave bij Heleen Verleur, Binnenkant 30, 1011 BJ Amsterdam. Tel.: 020-6250735.

Voor een diapresentatie bij jou in de buurt kun je contact met ons opnemen.

Ontvangen giften

In 1998 ontvingen we tot dusver f 22.376 aan giften voor de Vietnam Projecten, waarvan f 7.250 voor financiële adoptiekinderen. Aan algemene giften voor de st. Leven in Aandacht kwam f 16.803 binnen, waarvan f 12.068 uit een nalatenschap. Alle donateurs van harte dank.

Giften aan de stichting Leven in Aandacht zijn aftrekbaar van de inkomstenbelasting onder de gebruikelijke voorwaarden.

Steun vanuit België voor Vietnam Projecten

Met een groep gemotiveerde personen steunen wij sedert 1995 enkele sociale projecten van Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong in Vietnam.

Project 1
Wij zoeken financiële adoptie-ouders die een kansarm kindje een maaltijd per dag willen verzekeren, voor de modeste som van 2.300 B.F. per jaar.

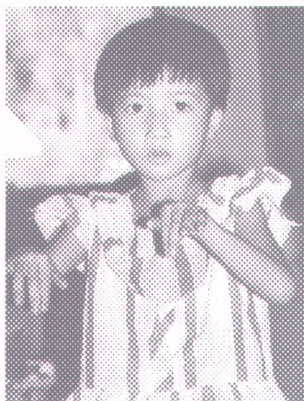


Project 2
Wij zoeken vrienden die het loon willen financieren van onderwijzeressen die zich liefdevol inzetten voor de opvang en het onderricht van kansarme kinderen. Voor de som van 8.950 B.F. per jaar kunnen wij het bescheiden inkomen van zo'n lerares bekostigen. Giften worden volledig en rechtstreeks overgemaakt aan Plum Village en vandaar integraal naar Vietnam.

Moge vrede u vergezellen bij iedere stap.

Financiële bijdragen kunnen gestort worden op rekeningnr. 833-4629894-51 van Hokiviet (Hongerige kinderen in

Vietnam), Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen.



Dankbetuiging
In de loop der jaren hebben wij van vele vrienden steun en aanmoediging ontvangen. Namens de begunstigde kinderen en hun begeleiders willen wij u daarvoor onze diepe dankbaarheid betuigen. Dankzij uw vrijgevigheid worden er vanuit België 116 kinderen financieel ondersteund (stand sept.'98). Tevens konden wij in het salaris van twee onderwijzeressen voorzien. Hartelijk dank!

Odette Bauweleers



Samen aan de slag...

Wat mij het meest trof toen ik voor het eerst over Thay en Plum Village las, was het samengaan van het spirituele met actie op het maatschappelijke vlak. Vervolgens maakte ik kennis met Mansukh Patel die ook deze verbinding maakte. Geïnspireerd door beiden ontstond in mij de wens iets voor de kinderen van de Vietnam Projecten te doen, met het visioen voor ogen dat alle kinderen op aarde voldoende te eten hebben.

Eerst probeerde ik via een foldertje mensen te interesseren om een kind voor langere tijd financieel te steunen. Een aantal mensen reageerde hier positief op, waaronder iemand die mij had leren calligraferen. De afgelopen winter gingen wij samen aan de slag: zij met het calligraferen van mooie, inspirerende teksten en ikzelf met het maken van kaarten met enkele goedgeslaagde foto's. Twee andere vrouwen deden al spoedig met ons mee en eens per maand zijn we nu bij elkaar voor de produktie van kaarten en kleine doosjes uit al gebruikte kaarten. Er ontstond een logo en we kwamen op het idee mee te doen aan een vrijmarkt in een buurthuis in de omgeving. Dat was bij de opening van het nieuwe seizoen, eind augustus. Wij vonden het heel spannend! Op twee kampeertafels, bedekt met een fraai kleed, etaleerden wij onze spullen. De folder 'Hulp aan Vietnam' lag uitvergroot in plastic hoezen ter inzage.

Aan het eind van de ochtend hadden we voor ongeveer f 100 verkocht en het feest duurde tot 4 uur 's middags. Er was een heel gemengd publiek en een aantal mensen bleek vroeger in het Medisch Commitee Vietnam actief te zijn geweest. Slechts

een enkeling was echt geïnteresseerd in de achtergrond van onze verkoop, maar er was een gestage stroom klanten. Geregeld telden we de inkomsten. Het was ècht spannend: f 150, f 190, over de f 200 ... en tegen vieren was er wel bijna f 300! Daar moesten nog enkele kosten van af, maar het voelde heerlijk later f 279,80 over te kunnen maken en te weten dat een aantal kinderen een poosje voldoende rijst zouden kunnen eten.

Wie weet brengt dit jou / jullie op een idee? Wij in Hilversum bereiden ons alvast voor op de verkoop op een kerstmarkt en we vinden dat echt leuk. Eigenlijk geloof ik, wanneer wij zo bezig zijn, dat er iets in ons midden is van 'Living Buddha, Living Christ'.

Belangstellende kunnen kaarten bestellen, 035 - 683 48 47.

Evalidja van Woerekom

Dat zit nog steeds goed!

Meditatiekussens voor Vietnam Projecten

Ruim een jaar geleden ben ik begonnen meditatiekussens te maken, waarvan de opbrengst naar de Vietnam Projecten gaat. In Klankschaal nr. 6 (okt.'97) heb ik over het ontstaan van dit project geschreven. Na het verschijnen van dat artikel hebben veel mensen gereageerd en één of meerdere kussens bij mij besteld. Een paar keer werden er zelfs vijf meditatiekussens tegelijk besteld! Inmiddels is de opbrengst al ruim f 2.000, ten behoeve van de Vietnam Projecten.

Ik maak de kussens nog steeds in allerlei kleuren. Ze zijn gevuld met boekweitdoppen en de stof is van 100% katoen. De hoogte is 12 cm en de doorsnede 29 cm. Aan de onderkant zit een ritssluiting en aan de zijkant een handvat. De prijs inclusief een binnenkussen is f 45.

Als je een kussen bij me bestelt, stuur ik je de stofstaaltjes toe, zodat je thuis de gewenste kleur kunt kiezen. Daarna spreek ik met je af wanneer het meditatiekussen voor je klaarligt. Als je niet bij mij in de buurt woont (ik woon in Arnhem), kun je misschien een bezoek aan familie of vrienden combineren om het kussen bij mij op te halen. Een andere mogelijkheid is om het per post naar je toe te zenden, maar dan wordt de prijs verhoogd met f 10 portokosten.

Ik hoop nog veel meditatiekussens te kunnen verkopen!

Marlies Nillesen, tel. 026 - 381 05 41



Abonnement Klankschaal en donaties

De Klankschaal verschijnt twee maal per jaar. Een abonnement kost f 10 per kalenderjaar. Wie de stichting wil steunen kan natuurlijk ook meer overmaken. Bij storting van ten minste f 25 wordt men donateur van de stichting. Donateurs krijgen de Klankschaal gratis toegezonden.

Bijdragen kunnen worden overgemaakt naar gironr. 6839039, t.n.v. stichting Leven in Aandacht, Amsterdam.

Abonnees in België betalen iets meer, gezien de hogere portokosten: een abonnement kost 230 Belgische franken.

Zij kunnen dit overmaken op
Postrekening nr. 001-2657402-66
t.n.v. Leven in Aandacht - België,
Van Schoonbekestr. 39
2018 Antwerpen.

Redactie: Eveline Beumkes

Redactieraad: Ronald de Brouwer
Nora de Graaf
Maria van Raalten

Medewerkers: Nelke van Heest
Marjolijn van Leeuwen
Fred den Ouden

Illustraties: Anneke Brinkerink: 15, 24, 32 en 33
Judith Bossert: 33 (fotos)
Jan van Eijck: 7 (2x), 37, 38, 39, 40 (2x), 42, en 43 (2x).
Rochelle Griffin: 20.
Gianni Lattanzi: 31 en 45
Marjolijn van Leeuwen: 5, 9, 12, 18, 26, 27 en 29.
Fred den Ouden: 34.
Nguyen Thanh Hung: 9.
Manfred Wenzel: 10
Onbekend: 1, 2, 4, 11, 13, 17, 28 en 44.

Redactieadres: St. Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam

Sluitingsdatum copy voor het volgende nummer: *1 februari 1999.*
De redactie behoudt zich het recht voor om ingezonden stukken in te korten of niet te plaatsen.



Hoor je de haan?
Vandaag is het zondag.
De zon schijnt.
De lucht is fris.

Gianni Lattanzi

DRUKWERK

PORT BETAALD
AMSTERDAM
PAYS BAS

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam